সাধন-পন্থা

সত্যর্ষি শ্রীশ্রীমৎ স্বামী যোগজীবনানন্দ

পূর্বপ্রকাশিত কয়েকখানি গ্রন্থের মনীষি চিন্তানায়ক ও
পণ্ডিত সাধকবৃন্দের সুচিন্তিত অভিমত

সত্যর্ষি শ্রীমৎ যোগজীবনানন্দ স্বামী বিরচিত

সাধন-পন্থা

"সত্যান্বেষীর পক্ষে অনেক সময় শাস্ত্রানুসন্ধান করিয়া প্রকৃত সাধন পথ অবলম্বন করা দুঃসাধ্য। বিশেষত শাস্ত্রের আপাতবিরোধী ব্যাখ্যা তাহাকে সাহায্য না করিয়া বরং সন্দেহ ও জটিলতার পথেই টানিয়া নেয়। প্রকৃত পথে সাধন প্রণালী নির্ণয় করিবার উপায় স্বরূপ বিবিধ তত্ত্বের সমাবেশ করিবার উদ্দেশ্যেই গ্রন্থকার এই পুস্তক প্রণয়ন করিয়াছেন। পুস্তকখানি যে ইতিমধ্যেই ধর্মজিজ্ঞাসু ব্যক্তিদিগের দৃষ্টি আকর্ষণ করিয়াছে ইহার দ্বিতীয় সংস্করণ তাহারই প্রমাণ। গ্রন্থে অনেকগুলি তত্ত্ববিষয়ক চক্র ব্যাখ্যা সহকারে প্রদত্ত হইয়াছে। তত্ত্ব-জিজ্ঞাসু এবং পন্থান্বেষী ব্যক্তিগণ এই পুস্তক পাঠে উপকৃত হইবেন। আশা করি গ্রন্থের অপরাপর খণ্ডগুলি অগৌণেই প্রকাশিত হইবে।"

—যুগান্তর, রবিবার, ১২ই ডিসেম্বর, ১৯৫৪

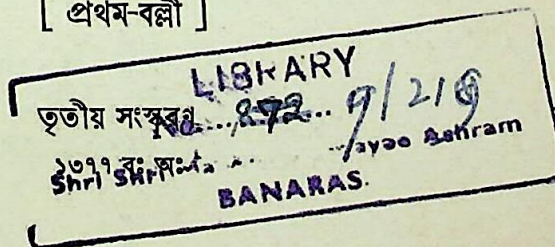
ওঁম্ সত্যম্

সত্যায়তনের প্রবর্ত্তক

শ্রীশ্রীমৎ সত্যর্ষি-কথিত

সত্যাশ্রয়ী মনুষ্যগণের জন্য সত্য-সাধনার
প্রথম-সোপান

সাধন-পন্থা

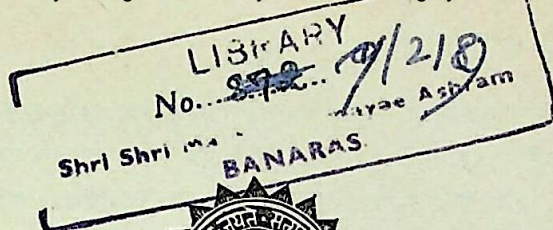
[প্রথম-বল্লী]

তৃতীয় সংস্করণ
১৩৭৭ বঃ অঃ

প্রকাশক—
সত্যায়তন-প্রচারক সঙ্ঘের পক্ষে
সত্যার্থী পতিতপাবন

সাধন-পন্থা

তৃতীয় সংস্করণ
১৩৭৭ বঃ অঃ

মূল্য ঃ ৪·৫০

মুদ্রক—শ্রীগোপালচন্দ্র রায়
নাভানা প্রিণ্টিং ওআর্কস্ প্রাইভেট লিমিটেড
৪৭ গণেশচন্দ্র অ্যাভিনিউ, কলিকাতা-১৩

তৃতীয় সংস্করণের নিবেদন

"সাধন-পন্থা" দ্বিতীয় সংস্করণও বহুদিন পূর্বেই নিঃশেষিত হয়। নানা বাধাবিপত্তি ও অর্থাভাবে পুনর্মুদ্রণ সম্ভব হয় না। নূতন সত্যাশ্রয়িদের ও বহুধর্মপ্রাণ পাঠক পাঠিকার আগ্রহাতিশয্যে এবং কতিপয় ধর্মপ্রাণ মহিলা সত্যাশ্রয়ীর আংশিক অগ্রিম অর্থ সাহায্যে বিলম্বে হইলেও তৃতীয় সংস্করণ অতি অল্পসংখক পুস্তক প্রকাশিত হইল।

এই সংস্করণে সত্যায়তনের সারমর্ম যাহা পদ্যে "সত্য-বাণী" রূপে ও ২টি স্তোত্র যাহা হোমের প্রারম্ভে গীত হইত—উহাও যথাস্থানে সংযোজিত হইল। মূলবিষয় যথাযথ সন্নিবেশিত হইয়াছে।

এই সাধনপন্থায় জাতি-বর্ণ-লিঙ্গ নির্ব্বিশেষে মহা-মানব-সঙ্ঘের কল্যাণার্থ বর্ত্তমান দেশ-কালোপযোগী অতি সহজ-সাধ্য সাধন-প্রণালী, আবালবৃদ্ধ-বণিতার সর্ব্ববিধ কর্ত্তব্য, স্বাস্থ্য-সুখ-সম্পদ, অর্থ-বল-নীতি ও মুক্তি লাভের সহজ সুকৌশল, ধর্ম্মের সার-রহস্য সরল ভাষায়, বৈজ্ঞানিক ও শাস্ত্রীয় যুক্তি-পূর্ণ চিত্রসম্বলিত উপদেশ দ্বারা বুঝান হইয়াছে। উপদিষ্ট প্রণালী অনুসরণ করিলে প্রত্যেক মনুষ্যই ইহ-পরকালে সুখী হইতে পারিবে। ইহা প্রচলিত ধর্ম্ম-গ্রন্থের মত দুর্গম পথ-প্রদর্শক নহে; দৈহিক ও মানসিক বল এবং ইচ্ছাশক্তির বৃদ্ধি করণে, এরূপ প্রত্যক্ষ

ফলপ্রদ সর্ব্বজনীন সাধন-কৌশল আজ পর্য্যন্ত আর কোন গ্রন্থে প্রকাশিত হয় নাই। এই সাধন-পন্থা ভারতের ভবিষ্য-আশা প্রত্যেক যুবক-যুবতী, বালক বালিকার নিত্যসঙ্গী হওয়া একান্ত প্রয়োজন। মহিলাগণের পক্ষেও এই গ্রন্থ বিশেষ উপযোগী। ইহাতে নারীর মাতৃত্ব ও নারীত্ব বিষয়ে শিখিবার অনেক কথা আছে। এই মহা গ্রন্থ নব-যুগের উপযোগী সত্য-সাধনের নবীন-তন্ত্র ভারতবর্ষের সনাতন সত্যায়তনের প্রতিষ্ঠাপদ্ধতি —মুক্তরাজ্যের তরুণ পুরোহিতগণের শক্তি আবাহনমন্ত্র, সাম্য, মৈত্রী ও মনুষ্যত্ব লাভের একমাত্র পথ। গৃহস্থ মাত্রেরই এ গ্রন্থ পাঠ করা একান্ত প্রয়োজন। মুদ্রণের অত্যাধিক ব্যয় বৃদ্ধি ও সত্য-বাণী ও স্তোত্র সংযোজনে এই গ্রন্থের মূল্য ৪-৫০ পয়সা ধার্য করিতে বাধ্য হইতে হইল।

সত্যায়তনের "আর্ত্ত-আশ্রয়ের" উন্নতি-কল্পে ও বহুমুখী পরিকল্পনায় রূপদানের সাহাযার্থে এই গ্রন্থ-বিক্রয়-লব্ধ অর্থ ব্যয় করা হইবে।

ওঁমিতি বিনত—প্রকাশক

সত্যায়তন হইতে প্রকাশিত অন্যান্য গ্রন্থ ঃ—

সত্য-সাধন উপদেশ সমৃদ্ধ ঃ—"সত্যবাণী"—মূল্য ১.৭৫

স্তুতি, বন্দনা, প্রার্থনা ও উচ্চ ধর্ম্মভাব সম্বলিত সাধন-সঙ্গীত সমৃদ্ধ—
গীতি-অর্ঘ—২.৫০

আর্ট পেপারে "সত্যবাণী" (পদ্যে)—০.৭৫

বিশুদ্ধ হোম মন্ত্র ও প্রণালী—০.৭৫ মাত্র (সত্যাশ্রয়ীদের জন্য)।

সহজ-সাধন ০.৫০ সত্যপন্থা ০.৯৫ পথের ছায়া ০.৭৫

ও অন্যান্য গ্রন্থ। তত্ত্বপ্রকাশ ১.৫০, প্রণবতত্ত্ব ১.২৫ অধিকারীবিবেক ০.৫০ পত্রাবলী দুই খণ্ড একত্রে ২.৫০ (গুরু-বাক্য) জীবন-পথে ১.০০ কালের ডাক ও নাটক, প্রহসন ইত্যাদি গ্রন্থসমুদয় অদ্যাবধি মুদ্রিত হয় নাই।

প্রাপ্তিস্থান ঃ—

১। শ্রীউমারাণী চট্টোপাধ্যায় বা ব্রহ্মচারিণী শ্রীপূর্ণানন্দা মা
পোঃ সত্যায়ন, জেলা বাঁকুড়া

২। শ্রীসুশীল কুমার সেন, সেক্রেটারী মহিলা কুটির শিল্প
শিক্ষাশ্রম (সত্যায়তন) পুরী (উড়িষ্যা)

৩। শ্রীমৎ প্রেমানন্দজী ও শ্রীচিন্ময়ী মা, জংগলপাড়া সত্যায়তন,
পোঃ জংগলপাড়া বাজার, জেলা হুগলী

৪। সত্যার্থী পতিতপাবনজী
১১/৬, এন. এন. ঘোষ এরিয়া, কলিকাতা-৪০

৫। কলিকাতাস্থ ধর্মগ্রন্থ রক্ষণ—
প্রধান প্রধান গ্রন্থাগার সমুদয়ে।

সূচী

"আপনস্বত্ত্বায় আত্মমগ্ন"

শ্রীশ্রীমৎ সত্যর্ষি যোগজীবনানন্দজী মহারাজ

"পরিণতির শেষ মহিমায় ১৩৬১ সাল"
শ্রীশ্রীমৎ সত্যর্ষি যোগজীবনানন্দজী মহারাজ

ওঁম্ সত্যম্

শ্রীশ্রীমৎ সত্যর্ষি কথিত

সাধন-পন্থা

[প্রথম-বল্লী]

তৃতীয় সংস্করণ

"ওঁ বাঙ্মে মনসি প্রতিষ্ঠিতা মনোমে বাচি প্রতিষ্ঠিতম্,
আবিরাবীর্ম্মএধি।
বেদস্য ম আনীস্থঃ শ্রুতং মে মা প্রহাসীরনেনাধীতে
নাহোরাত্রান্ সন্দধাম্যৃতং বদিষ্যামি সত্যং বদিষ্যামি,
তন্মামবতু তদ্বক্তারমবত্ববতু মামবতু বক্তারং ॥
ওঁম্ শান্তিঃ ওঁম্ শান্তিঃ ওঁম্ শান্তিঃ"

জীবের পরমগতি—একমাত্র উপাস্য পরমেশ্বরের রহস্য নাম "সত্যস্য সত্যম্"। এই সত্যই ব্রহ্ম; ইহা "আবিঃ" অর্থাৎ স্বতঃ প্রকাশমান এবং অতি নিকটবর্ত্তী। সর্ব্বব্যাপী হইলেও গুহা-চর, অর্থাৎ জীব মাত্রের অন্তরস্থ চৈতন্য-স্বরূপ। সেই জন্য ইনি সাধন-গম্য, সহজ এবং সর্ব্বাগ্রে জ্ঞেয়। এই সত্য-স্বরূপ ব্রহ্মই আনন্দায়তন, এই অধিষ্ঠানেই আকাশাদি সমস্ত ভূত, বিশ্বচরাচরের যাবতীয় পদার্থ প্রতিভাসিত হয়, খেচর, ভূচর, জলচরাদি সমগ্র প্রাণী এবং সর্ব্ব প্রকার ক্রিয়াশক্তি সংস্থাপিতবৎ অনুভব হয়।

হে জিজ্ঞাসুগণ! তোমরা এই সত্যের তত্ত্ব অবগত হও! যাহা মায়া ও মায়া-প্রসূত-জগৎ হইতে স্বতন্ত্র ও শ্রেষ্ঠ, লোকের সীমাবদ্ধ বুদ্ধির অতীত—বরিষ্ঠ, সূর্য্যাদি তেজের প্রকাশক এবং সর্ব্বাধিক দীপ্তি-শালী, অনু হইতেও সূক্ষ্মতর অতিশয় সূক্ষ্ম, অখণ্ড, অথচ যাহাতে ভূভু র্বরাদি সত্যম্ পর্য্যন্ত সপ্ত-আয়তন এবং তত্তৎ-লোকাভিমানী জন সকল অবস্থিত আছে—সেই অক্ষর পুরুষকেই ব্রহ্ম বলা হয়। তিনিই আবার বাক্য, মন, প্রাণ স্বরূপে অভিব্যক্ত।

তিনিই সত্য শান্ত-শিবমদ্বৈত—অমৃত-স্বরূপ। অতএব হে সৌম্য! মন-রূপ শর দ্বারা তাঁহাকে বিদ্ধ করিবে অর্থাৎ গুরূপদিষ্ট সুকৌশলে মনঃসংযোগ-অভ্যাস দ্বারা সত্যের সন্ধানে সত্য-সাধন আরম্ভ করিবে। বহির্মুখিন্ কল্পিতপথ অবলম্বন করিয়া পণ্ডশ্রম করিও না—স্বেচ্ছায় দুঃখ পাইও না।

ইহাই ভূতপূর্ব্ব ঋষিগণ কথিত উপদেশ—

"আবিঃ সন্নিহিতংগুহাচরন্নাম মহৎ পদমত্রৈতৎ সমর্পিতম্।
এতৎ প্রাণন্নিমিষশ্চ যদেতজ্জানথ সদসদ্বরেণ্যং
পরবিজ্ঞানাৎ যদ্বরিষ্ঠং প্রজানাম্॥"

"যদর্চ্চিমদ্ যদণুভ্যোঽণু যস্মিন্ লোকা নিহিতা লোকিনশ্চ,
তদেতদক্ষরং ব্রহ্ম স প্রাণস্তদু বাঙ্মনঃ।
তদেতৎ সত্যং, তদমৃতং, তদ্বেদ্ধব্যং সৌম্য বিদ্ধি॥"

[শ্রুতি, দ্বিতীয় মুণ্ডক]

হে বিশ্বমানব, অমৃতের সন্তানগণ! আমার পরম সুহৃদ ভারতীয় নরনারীবৃন্দ! আজ আমাদের মঙ্গলময় জীবনের শুভ প্রভাত, সৎপুরুষের প্রেরণায় সত্যের বিজয়শঙ্খ বাজিয়া গিয়াছে—অলস মোহ-শয্যা পরিত্যাগ

করিয়া জাগরিত হউন! স্বতঃপ্রকাশ সত্যের নির্ম্মল জ্যোতিতে কর্ত্তব্য-পথ অবলোকন করিয়া, বিজয়ী বীরের মত পূর্ণোদ্যমে বিশ্বকল্যাণ-ব্রতে ব্রতী হউন! ক্ষুদ্র স্বার্থ, হীন-সংকীর্ণতার শৃঙ্খলে সিংহ-পরাক্রমী সত্য-বীর্য্য পুরুষের বদ্ধ থাকা অতীব অশোভন। সত্যের দেশে সত্যের প্রতিষ্ঠা করিয়া সকলেই সত্য-সুখময় হউন। বিস্মৃত হউন—অতীত দিনের দুঃখ-দৈন্য-গ্লানি, গত নিশার সঙ্গে সঙ্গে স্বপ্নবৎ বেদনারও অবসান হউক! মাধুর্য্যমণ্ডিত গৌরবময় প্রভাতে আমরা যেন শুধু সত্যই লক্ষ্য করি—আমাদের বাক্য ও কার্য্য সত্যময় হউক—আমাদের সুখময় বর্ত্তমান ও ভবিষ্যৎ সৎ-কর্ম্মানুষ্ঠান দ্বারা সত্যময় হউক!

"উত্তিষ্ঠত জাগ্রত প্রাপ্য বরান্নিবোধত।
ক্ষুরস্য ধারা নিশিতা দুরত্যয়া দুর্গম্পথস্তৎ কবয়ো বদন্তি॥"

যে পথে সত্যের সন্ধান পাওয়া যায়, কোন কোন জ্ঞানীরা বলিয়াছেন, "সে পথ তীক্ষ্ণতম ক্ষুরধারের মত দুর্গম।" কিন্তু "নিচায্য তন্মৃত্যুমুখাৎ প্রমুচ্যতে"—ইহা অবগত হইলে মৃত্যুমুখ হইতে বিমুক্ত হয়। যদি দুর্গমই হয় সত্যের পথ, তথাপি এ অমৃত লাভ করিবার জন্য কি কষ্টও স্বীকার্য্য নয়? কিন্তু এই বাক্যে হতাশ হইবার প্রয়োজন নাই; সত্যের পথ দুর্গম নয়—জটিল নয়, অতি সহজ-গম্য—অনায়াস-লভ্য। সত্য নিত্যবিরাজিত, সুতরাং আবাহনীয়ও নহে—শুধু মিথ্যার আবরণে দূর-স্থিত বোধ হইতেছে। এই মিথ্যার আবরণ কেমন করিয়া সহজে ছিন্ন করিতে হয়, সদ্‌গুরুর কৃপায় তাহাই বলিতে চেষ্টা করিব।

পরস্পরের প্রতি হিংসা, হীন-স্বার্থবুদ্ধি ও মান-অভিমান ত্যাগ করিয়া, জয়-পরাজয় বা সাম্প্রদায়িক সংস্কারকে উপেক্ষা করিয়া, স্থির মনে সত্যকে গ্রহণ করুন—বিচার দ্বারা সত্য নির্দ্ধারণ করুন।

সহজেই মিথ্যার উচ্ছেদ হইবে—নিত্যানন্দ লাভ হইবে—সর্ব্বপ্রকার দুঃখের অবসান হইবে।

এই সত্য-সাধন-প্রণালী অতি সহজ-গ্রাহ্য। শিক্ষিত অশিক্ষিত নরনারী, বালক, বালিকা, গৃহী, সন্ন্যাসী, সর্ব্বশ্রেণীর সর্ব্ববর্ণের মনুষ্যই ইহা অভ্যাস করিতে পারে। সত্য সকলের, সকলেই সত্য-সাধনের অধিকারী।

শুধু স্থিরচিত্তে অবধান করুন! শুভকর মনে করিলে অনুসরণ করিবেন।

সত্যর্ষি।

কর্ত্তব্য-নির্ণয়

"অথ যদিতে কর্ম্মবিচিকিৎসা বা বৃত্ত বিচিকিৎসা বা স্যাৎ তে তত্র ব্রাহ্মণাঃ সম্মর্শিনো যুক্তা অযুক্তা অলুক্ষা ধর্ম্মকামাঃ স্যূর্যথা তে তত্র বর্ত্তেরন্, তথা তত্র বর্ত্তেথাঃ।" এষ আদেশ।

সত্য-সাধন গ্রহণ করিবার পূর্ব্বেই বিচার্য্য

"আমার লক্ষ্য কি—জীবনের উদ্দেশ্য কি?" লক্ষ্যহীন কর্ম্মের সমাপ্তি নাই, লক্ষ্যহীনের প্রচেষ্টা অনর্থক, কৃতকার্য্যতাও সুদূরপরাহত। অতএব না জানিয়া শুনিয়া কোন কার্য্যই করা সঙ্গত নহে। হুজুগে মাতিয়া দশের সহিত মনুষ্য বহু কার্য্যে লিপ্ত হয় এবং কিছুদিন পরেই আবার তাহা ত্যাগ করে। ধর্ম্মাচরণের বেলাতেই এরূপ ভ্রান্তি বেশী দেখা যায়। অন্ধ-বিশ্বাসে লক্ষ্যহীন অবোধের মত অধিকাংশ মনুষ্য এক এক সম্প্রদায় ভুক্ত হয়, অথচ সেই ধর্ম্মমত সম্বন্ধে তাহাদের কোন জ্ঞানই লাভ হয় না। অজ্ঞানে ভ্রান্তির সহিত কিছুদিন গুরুর উপদেশ অনুসরণ করিবার চেষ্টাও করে, কিন্তু তাহা বিকৃত ভাবে অনুষ্ঠিত হয় বলিয়া কোন আনন্দ অনুভব করিতে পারে না, গুরু-সন্নিকটে উপস্থিত হইয়া শিষ্য তাহার ভ্রম সংশোধন করিয়া লইবেন বা গুরু স্বেচ্ছা-প্রণোদিত হইয়া শিষ্যগণের সাধন-বিষয়ে লক্ষ্য করিবেন, এরূপ কোন সম্বন্ধও এখন গুরু-শিষ্যের মধ্যে নাই বলিলেও চলে। কাজেই শিষ্যের ভ্রম-সংশোধনের কোন উপায় থাকে না। ফলে অনেকে ধর্ম্মে অবিশ্বাসী হইয়া সাধন পরিত্যাগ করে অথবা অযথা গুরুনিন্দা করিতে থাকে। কেহ বা তাহার পূর্ব্ব পূর্ব্ব অভ্যাস-সঞ্চিত সংস্কারের সহিত গৃহীত মতকে মিশ্রিত করিয়া এক প্রকার অদ্ভুত রকমের নূতন-মত গঠন করিয়া লয় এবং তদনুসারে

প্রচারও করিতে থাকে। কালক্রমে ইহাদের দ্বারা বহু প্রকার নবসম্প্রদায় গঠিত হয়। ইহার হেতু, ধর্ম্মমত অনুসরণ করিবার পূর্ব্বে যথাবিধি তত্ত্ব শ্রবণ না করা এবং বিধান সমূহের যথাযথ অনুসরণ না করা।

অতএব সত্য-সাধন গ্রহণ করিবার পূর্ব্বে, সত্যায়তন হইতে প্রকাশিত গ্রন্থাদি পাঠ করিতে হইবে। যে পাঠ করিতে না জানে, তাহাকে অপরের নিকট হইতে উহার পাঠ শুনিতে হইবে। না বুঝিতে পারিলে সত্যাশ্রয়ী বৃন্দের নিকট হইতে বা আচার্য্যগণের নিকট যাইয়া, বুঝিয়া লইতে হইবে। উপদিষ্ট বাণীর মর্ম্ম অবগত হইয়া, সেই বিষয়ে বিশেষ রূপ চিন্তা করিয়া দেখিতে হইবে যে—স্বীয় মতের সহিত ও পূর্ব্বানুষ্ঠিত আচরণের সহিত, কোন্ কোন্ স্থানে অনৈক্য বা ঐক্য হইতেছে। যে যে বিষয়ে সন্দেহ বা মতদ্বৈধ উপস্থিত হয়, তাহার মীমাংসার জন্য নিকট-বর্ত্তী সত্যায়তনের সৎসঙ্গে (সভায়) উপস্থিত হইয়া আচার্য্যের বক্তৃতা শুনিতে হইবে *। প্রথমতঃ কিছু জিজ্ঞাসা করিবার প্রয়োজন হয় না, করাও উচিত নহে। যেহেতু আচার্য্যগণ এমন ভাবে বক্তৃতা করেন যে, তাহাতেই প্রায় জিজ্ঞাস্য বিষয়েরই উত্তর পাওয়া যায়।

এইরূপ তত্ত্ব শ্রবণ দ্বারা সন্দেহের নিবৃত্তি হইবে। যাহা অমীমাংসিত থাকিবে, সত্যায়তনে উপস্থিত হইয়া সেই সকল প্রশ্ন, যথা নির্দ্দিষ্ট সময়ে আচার্য্যের নিকট বিনীতভাবে জিজ্ঞাসা করিবে। আচার্য্য জিজ্ঞাসু মাত্রেরই প্রশ্নের সুমীমাংসা করিয়া থাকেন। সন্দেহের সম্যক্ নিবৃত্তি না হওয়া পর্য্যন্ত বারম্বার বুঝিয়া লইতে শঙ্কা নাই। সন্দেহের নিবৃত্তি হইলে সর্ব্বদা এই মতের বিষয় আলোচনা করিবে এবং প্রত্যেক কর্ম্মের মধ্যদিয়া তাহা অনুসরণ করিতে চেষ্টা করিবে। সত্যায়তন-প্রবর্ত্তিত নিয়ম সমূহ অর্থাৎ আচার যথাসাধ্য অভ্যাস করা প্রয়োজন †। অন্যান্য সত্যাশ্রয়ীর

---

* "আত্মা বা অরে শ্রোতব্যো মন্তব্যঃ—" [শ্রুতি]

† "নিদিধ্যাসিতব্যঃ"। [শ্রুতি]

সঙ্গ করিবে এবং সৎসঙ্গে যোগদান করিবে, নিজের চরিত্রের দোষ সকল তখন নিজের কাছে ধরা পড়িয়া যাইবে এবং তাহাতে নিতান্ত অরুচি হইবে। এই সময় পুনরায় আচার্য্যের সমীপস্থ হইয়া অকপটে নিজের দোষ ব্যক্ত করিতে হয় —আচার্য্য তখন তাহা দূর করিবার সহজ উপায় উপদেশ করেন। কিছুদিন এইরূপ অভ্যাসের ফলে বুদ্ধি মার্জ্জিত হয় এবং বুদ্ধিবৃত্তিতে এক প্রকার অভিনব স্পন্দন উৎপন্ন হইয়া, সত্য-নির্দ্ধারণের ক্ষমতা ও ধারণাশক্তি প্রবুদ্ধ করে। সত্য-সন্ধানের জন্য তখন প্রাণে যে যথার্থ ব্যাকুলতা হয়, তাহাকেই "শুভেচ্ছা" কহে।

এইরূপ শুভেচ্ছা-প্রণোদিত মনুষ্যের চিত্ত স্বতঃই নির্ম্মল হইতে থাকে এবং সত্য-সাধনে দীক্ষিত হইবার মত যোগ্যতা লাভ করিতে থাকে। গুরু যথাযোগ্যকালে, সুযোগ বুঝিয়া দীক্ষিত করেন। ইহাই সত্যসাধনার অত্যাবশ্যক বিধান। "দীক্ষা-গ্রহণ" ও "নিয়ম-গ্রহণ" দুই কথা। কিছুদিন নিয়ম অভ্যাসের ফলে সত্যে আগ্রহ দৃঢ় হইলে, আচার্য্য ও শিষ্যের মধ্যে একান্ত অনুরাগ ও অকপট বিশ্বাস স্থাপিত হইলে— পবিত্রতা, সত্যাচার প্রভৃতি গুণ স্বভাবসিদ্ধ হইলে, দীক্ষা গ্রহণের যোগ্য-কাল উপস্থিত হয়। মনে রাখিতে হইবে—সদ্ব্যবহার পরায়ণ, সদনুষ্ঠানরত না থাকিলে, কর্ত্তব্য বিমুখ হইলে সত্য অবগত হওয়া যায় না। পূর্ব্বে যাহারা কুলগুরুর নিকট কোন সাম্প্রদায়িক দীক্ষা গ্রহণ করিয়াছেন, তাঁহাদেরও সত্য-সাধন গ্রহণ করিতে বাধা নাই। সত্য সকল ধর্ম্মমতেরই চরম লক্ষ্য, সুতরাং ইহাতে গুরুত্যাগ হয় না বা তজ্জন্য কোন পাপও হয় না। কতিপয় ব্যবসায়ী গুরুগণের রচিত গ্রন্থ ভিন্ন, প্রত্যেক আর্য্যশাস্ত্রেই জ্ঞান লাভের জন্য, যোগ্য যোগ্য আচার্য্য গ্রহণের বিধান আছে*। কিন্তু কোন আচার্য্যের অবমাননা করিতে নাই, সম্যক্ শ্রদ্ধা করিতে হয়।

---

* প্রমাণের জন্য তত্ত্ব-প্রকাশ গ্রন্থ দেখ।

বালক, বৃদ্ধ, পুরুষ-নারী সকলেই সত্য-সাধন গ্রহণ করিতে পারে। তন্মধ্যে যাহারা সত্যায়তন-প্রবর্ত্তিত নিয়ম সমূহ পালন করিতে সক্ষম, তাহারাই উত্তম অধিকারী।

যাহারা পূর্ব্বকৃত কর্ম্মের অভ্যাস বশতঃ সমস্ত নিয়ম সম্যক্ প্রতিপালন করিতে পারেন না, কিন্তু তীব্র আগ্রহশীল তাহারা মধ্যম অধিকারী। যাহারা নিয়ম পালন করিতে অপারগ বা অনভ্যস্ত, অথচ সত্যানুসন্ধানের প্রবৃত্তি হেতু ধর্ম্মপথ-গামী, তাহারাও সত্যাশ্রয়ী হইতে পারিবেন ; কিন্তু প্রথমতঃ তাহাদিগকে এই সমস্ত নিয়ম পালনের জন্য অধ্যবসায় করিতে হইবে।

প্রথম-অভ্যাস গ্রহণ করিবার জন্য যাহারা আগ্রহ প্রকাশ করিতেছে তাহাদের জন্য সাধারণ-নিয়ম সমূহ বর্ণিত হইল। আচার্য্য ইহার প্রত্যেক বিষয় উত্তমরূপে বুঝাইয়া দেন, জিজ্ঞাসুগণের সন্দেহ ভঞ্জন করিয়া দিয়া আচার প্রতিপালনের সহজ কৌশলও শিক্ষা দিয়া থাকেন। সত্যায়তনের বিদ্যালয় সমূহে প্রথম হইতেই বালকবালিকা-বৃন্দ এই নিয়মে যাহাতে শিক্ষিত হইয়া উঠে, তাহার সুব্যবস্থা করা হয়।

প্রথমতঃ ইহা অনুসরণ করা সংসার-জীবনে অসম্ভব বা কষ্ট সাধ্য বলিয়া মনে হইতে পারে, কিন্তু অভ্যাস গ্রহণ করিলে দেখা যাইবে যে, ইহা অত্যন্ত সহজানুষ্ঠেয় হইয়া পড়িতেছে।

যাহা অনিন্দনীয়, সর্ব্বপ্রকার অনিষ্টের আশঙ্কা বর্জ্জিত, সকলদিকে মঙ্গল-প্রদ-সত্য, তাহার অনুসরণ করাই সনাতন-ধর্ম্মের সার উপদেশ। সত্যায়তন-প্রবর্ত্তিত-পন্থাবলম্বী-মনুষ্য মাত্রই সনাতন-ধর্ম্মী। ইহা কাহারও কল্পিত মতবাদ বা ব্যক্তি বিশেষের বুদ্ধি-প্রসূত ধর্ম্মমত নহে, ইহা সত্য—বেদানুমোদিত সর্ব্বোত্তম সহজ সাধন-প্রণালী।

বর্ত্তমান কালে সমাজে জাতি-বর্ণ-গত সাধনাধিকার লইয়া নানা প্রকার মতভেদ প্রচলিত থাকিলেও তাহা বেদানুমোদিত নহে বলিয়া,

সত্যায়তন তাহার অনুমোদন করে না। যথার্থ গুণ ও কর্ম্মশক্তির বিকাশ দেখিয়াই সত্যায়তন, সাধনের অধিকারী নির্ব্বাচন করে। জন্মগত জাতি, বর্ণ, লিঙ্গভেদ সত্য-সাধন গ্রহণের অন্তরায় নহে। কেবল মাত্র মিথ্যাচার ও অসদাচরণই অন্তরায়। (ইহার বিশেষ প্রমাণ "সত্য-পন্থা", "অধিকারী-বিবেক" প্রভৃতি গ্রন্থে লিপিবদ্ধ করা হইয়াছে।)

সত্য-সর্ব্বজনীন ও সার্ব্বভৌমিক, এই ধারণা দৃঢ় করিয়া সত্যসাধনের মর্ম্ম অবগত হইতে হইবে। লৌকিক সংস্কারের বশবর্ত্তী হইয়া থাকিলে চলিবে না।

নিম্নে বর্ণিত সাধারণ-নিয়ম সমূহের মর্ম্মানুসারে সত্যসাধন গ্রহণেচ্ছু নরনারী প্রত্যেককেই আচরণ করিতে হইবে। পূর্ব্বে বলা হইয়াছে—

সত্যে প্রতিষ্ঠিত হইবার প্রধান অন্তরায় মিথ্যা-সংস্কার। এই মিথ্যা সংস্কার, জন্ম-জন্মান্তর ব্যাপী কর্ম্ম-অভ্যাসের ফলে সঞ্চিত হইয়া যবনিকার মত চিত্তকে আবৃত করিয়া আছে। ইহা চিত্তের স্বভাবসিদ্ধ গুণ নহে— আত্মা চির-নির্ম্মল। অভ্যাস দ্বারায় অর্জ্জিত স্বভাব, অভ্যাস দ্বারাই দূর করা সম্ভব। কতিপয় সৎ-নিয়ম মানিয়া চলিতে চলিতে, মনুষ্য পূর্ব্ব মিথ্যা সংস্কার-মুক্ত হইয়া সদভ্যাস বা সৎ-সংস্কার প্রাপ্ত হয়। এস্থলে এরূপ আশঙ্কা হইবার হেতু নাই যে সংস্কার মাত্রই বন্ধন। মিথ্যা-সংস্কার বন্ধন বটে—সত্য-সংস্কারই মুক্তি। অর্থাৎ জ্ঞান-বিচার দ্বারা সদাচরণ করিতে করিতে, অসৎ-সংস্কার দূর হইয়া আত্মার স্বভাবসিদ্ধ নির্ম্মলত্ব উপলব্ধি হয়—ইহাই সত্য-জ্ঞান বা ব্রহ্ম-জ্ঞান কিম্বা আত্ম-দর্শন। এই সদাচারের ফলে অর্থাৎ পুনঃ পুনঃ অভ্যাস দ্বারাই সংযম সিদ্ধ হয়। সংযমকে ভুলিয়া কেবল নিয়ম পালন করিতে যাওয়া ভণ্ডামী মাত্র। অতএব সংযম সাধনের জন্যই নিয়ম পালন করিবে।*

---

*"যমান্ সেবেত সততং ন নিয়মান্ কেবলান্ বুধঃ।
যমান্ পতত্যকুর্ব্বাণো নিয়মান্ কেবলান্ ভজন্।" [মনু]

সত্যাশ্রয়ীদের অবশ্য প্রতিপাল্য সাধারণ নিয়ম ঃ—

১। সর্ব্বদা সত্যবাক্য কথন, সত্য বিষয় চিন্তন এবং মনুষ্যের সহিত সত্য আচরণ করিতে চেষ্টা করিবে। পূর্ব্ব অভ্যাস বশতঃ মিথ্যা কহিয়া ফেলিলে বা মিথ্যাচার অনুষ্ঠিত হইলে কিম্বা বাধ্যবাধকতামূলক মিথ্যাচার হইয়া পড়িলে, তৎক্ষণাৎ সদ্‌গুরু স্মরণ করিবে, এবং মনে মনে ভবিষ্যতের জন্য সতর্কতা অবলম্বন করিতে বদ্ধপরিকর হইবে। সম্ভব হইলে মিথ্যা ব্যবহারের প্রত্যাহার করিবে, অর্থাৎ দোষ স্বীকার করিয়া পুনরায় সত্য-ব্যবহার দ্বারা পূর্ব্বকৃত ভ্রান্তি সংশোধন করিয়া লইবে। নিজে যেমন সত্য রক্ষার জন্য যত্নবান হইবে, স্বীয় সঙ্গীবৃন্দ ও পরিজনগণের মধ্যেও সত্যাচার প্রতিষ্ঠিত করিবার জন্য সেইরূপ চেষ্টা করিবে। নতুবা তাহাদের মিথ্যা-সংসর্গ-দোষে তোমার সত্য-সাধনে বিলম্ব ঘটিতে পারে।

২। সত্যায়তন-প্রবর্ত্তিত বিদ্যা গ্রহণ করিতে হইবে। আচার্য্যের অনুশাসন মানিয়া চলিবে। সত্যায়তনের আচার্য্য সনাতন সত্যবাণী ভিন্ন কল্পিত শাস্ত্রানুসারে কোন বিষয় উপদেশ করেন না, সুতরাং উক্ত মত ভিন্ন সত্যাশ্রয়ীর অন্য মতের অনুসরণ অনাবশ্যক। বালক বালিকা-গণকেও সত্যায়তন-প্রবর্ত্তিত প্রণালী অনুসারে সুশিক্ষিত করিবে। এবং সত্যায়তন বিদ্যাপীঠ সমূহের যথাসাধ্য সাহায্য করিবে।

৩। মাতা, পিতা, ভ্রাতা, স্বামী প্রভৃতি পূজনীয় জনকে যথাযোগ্য সম্মান ও সেবা করিবে। স্বজনের প্রতি কর্ত্তব্য বিমুখ হইবে না। কিন্তু সাংসারিক কর্ত্তব্য প্রতিপালন করিবার দোহাই দিয়া যেন অসৎপথগামী হইও না, সততা দ্বারা সংসার প্রতিপালন করিবে। দেশ ও সমাজগত সভ্যতার সীমা লঙ্ঘন করিবে না, কিন্তু গ্রাম্য কুসংস্কার পরিত্যাগ করিবে। গৃহপালিত পশুদের যত্ন করিবে, ভৃত্যের উপর ভার থাকিলেও স্বয়ং তাহাদের তত্ত্বাবধান করিবে। গৃহে সমাগত অতিথিকে অন্ন দিবে, বিমুখ করিবে না।

৪। সাহায্যপ্রার্থী আর্ত্ত, রুগ্নদের যথাসাধ্য সাহায্য ও সেবা করিবে।

৫। খাদ্য, পরিচ্ছদ, গতিবিধি, ক্রীড়া-কৌতুক, উৎসব, আলাপন, জীবিকার্জ্জন প্রভৃতি প্রত্যেক বিষয়ে পবিত্রতা ও সততা অবলম্বন করিবে। স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম লঙ্ঘন করিবে না। স্বজনদেরও উক্ত নিয়ম শিক্ষা দিবে।

৬। কামুকতা, পরশ্রীকাতরতা, পরকীর্ত্তি-অসহিষ্ণুতা, ধর্ম্মবিষয়ক বিতণ্ডা, পরদ্রোহ, হিংসা, ক্রোধ প্রভৃতি ভাবের উত্তেজক কর্ম্ম বা বাক্য বা দৃশ্য সমূহ দর্শন বা আন্দোলন বা অনুষ্ঠান করিতে যাইবে না। তদ্বিষয়ক বর্ণনাপূর্ণ গ্রন্থ পাঠ করিবে না। অনাবশ্যক আলাপ ও সঙ্গ করিবে না।

৭। ধর্ম্মবিষয়ক বাহ্যিক আড়ম্বর অর্থাৎ সাম্প্রদায়িক চিহ্নস্বরূপ তিলক, মাল্য প্রভৃতি ধারণ করা অনাবশ্যক। বেদানুকূল আর্য্য-শাস্ত্রোক্ত বিধান সমূহের প্রতি শ্রদ্ধা রাখিবে। কোন ধর্ম্মের গ্লানি করিবে না। বিদ্বান ব্যক্তিকে সম্মান করিবে। বয়স্ক ব্যক্তি ও মহিলাগণের মর্য্যাদা রক্ষা করিবে। আহার-বিহারে বর্ণাশ্রম-প্রথা মানিয়া চলিতে বাধা নাই, কিন্তু উপাসনা ক্ষেত্রে বর্ণগত উচ্চনীচাভিমান পরিত্যাগ করিবে। জাতি, বিদ্যা, ধন প্রভৃতির দম্ভ করিয়া অপরকে অবজ্ঞা করিবে না। প্রত্যেক সত্যাশ্রয়ীকে ভ্রাতাভগ্নীর মত জ্ঞান করিবে, পরস্পর বিবাদ করিবে না, মনে মনেও বিদ্বেষ পোষণ করিবে না। কোন কারণে মনে ক্ষোভ উপস্থিত হইলে তৎক্ষণাৎ তাহার মীমাংসা করিয়া লইবে। ধর্ম্মপ্রসঙ্গ লইয়া বিবাদ করিবে না। ধীরভাবে সত্যালোচনা করিবে।

৮। প্রত্যেক সত্যাশ্রয়ী কায়মনোবাক্যে অর্থ ও সামর্থ্য দ্বারা অপরের বিপদে সহায়তা করিবে, দুঃখে সহানুভূতি করিবে, উৎসবে আনন্দ প্রকাশ করিবে। কেহ কোন কারণে বিপথগামী হইলে সর্ব্ব-প্রযত্নে তাহাকে সৎপথে আনিতে চেষ্টা করিবে, অবজ্ঞা করিবে না।

৯। সত্যায়তনকে এবং গুরুর অবস্থান ক্ষেত্রকেই একমাত্র তীর্থ জ্ঞান করিবে। সত্যাশ্রয়ীবৃন্দ ও আচার্য্যই সৎসঙ্গী, সত্যায়তন-প্রচারিত তত্ত্বালোচনাকেই সদালাপ এবং সত্যায়তনের নিয়ম প্রতিপালন করাকেই সদাচার মনে করিবে।

১০। পুণ্যার্থে অপর তীর্থভ্রমণ, উপাসনা জ্ঞানে অনুপদিষ্ট দেবদেবীর অর্চ্চনা, জীবহত্যাদিযুক্ত যজ্ঞ বা উৎসবের অনুষ্ঠান করিবে না। লৌকিক-ধর্ম্মকে ঈশ্বরের পূজা মনে করিয়া উপাসনা মনে করিয়া তাহাতে অযথা অর্থব্যয় করিবে না। বিবাহ, শ্রাদ্ধ বা বর্ণগত সংস্কারাদি কার্য্যে আচার্য্যের উপদেশ ও অনুমতি লইবে এবং তদনুসারে উহা সম্পাদন করিবে। পূর্ব্বপুরুষগণের প্রবর্ত্তিত ছাগ, মেষ, মহিষাদি বধযুক্ত কোন উৎসব বা পূজা থাকিলেও পশুবধ বন্ধ করিয়া দিবে। তাহাতে অধর্ম্ম বা অনিষ্ট হইবার আশঙ্কা নাই। উক্ত পরিমাণ অর্থ লোকহিতকর কার্য্যে ব্যয় করিবে বা দরিদ্রের সেবায় ব্যয় করিবে।

১১। সাধন বিষয়ক আচরণ সম্বন্ধে, প্রত্যেকে পৃথক ভাবে গুরুর নিকট উপদেশ গ্রহণ করিয়া তদনুসারে অভ্যাস করিবে। কেহ কাহারও সাধন-প্রণালীর অনুকরণ করিবে না। কিন্তু সত্যায়তনের সৎসঙ্গ কালে বা উৎসব ক্ষেত্রে স্তুতিপাঠ, আহুতি প্রদান বা সমবেত প্রার্থনাদি সকলেই একরূপ করিবে। সত্যর্ষি কর্ত্তৃক অধিকার প্রাপ্ত না হইলে, কোনো সত্যাশ্রয়ী অপরকে সাধনোপদেশ দিবে না। কিন্তু সদালাপে ও সৎসঙ্গে, নীতি এবং আচরণ সম্বন্ধে পরস্পর পরস্পরকে সাহায্য করিবে।

১২। জিজ্ঞাস্য বিষয় বুঝিতে না পারা পর্য্যন্ত এবং যে পর্য্যন্ত না সন্দেহের নিবৃত্তি হয়, সেই পর্য্যন্তই গুরুর নিকট বিনীত ভাবে প্রশ্ন করিয়া মীমাংসা করিয়া লইতে সঙ্কুচিত হইবে না। নিজের অজ্ঞতা প্রকাশ পাইবে, এই আশঙ্কায় কেহই অকারণ লজ্জিত হইবে না। সত্যায়তনে সাধনোপদেশ লইবার যে নির্দ্দিষ্ট কাল ও নিয়ম আছে—সৎসঙ্গের বা

জিজ্ঞাসার যে কাল নির্দ্দিষ্ট আছে—পুরুষ বা নারীদের জন্য, যখন সাক্ষাতের যেরূপ বিধান ও কাল নির্দ্দিষ্ট করা আছে তাহার অন্যথা করিবে না। অন্যায় আব্‌দার করিয়া, অকারণে অসময়ে আশ্রম-পীড়া উৎপাদন করিবে না বা আচার্য্যের মূল্যবান সময় নষ্ট করিবে না।

১৩। সৎসঙ্গে বাজে গল্প, অশ্লীল আলোচনা, কোন প্রকার অশিষ্টাচার নিষিদ্ধ। সত্যায়তন ও উপাসনা গৃহের পবিত্রতা সর্ব্বপ্রযত্নে রক্ষা করিবে।

১৪। মৎস্য, মাংসাহার পরিত্যাগ করিতে চেষ্টা করিবে। দুর্গন্ধপূর্ণ খাদ্য, মাদকদ্রব্য, অপরের পরিত্যক্ত খাদ্য, পচা বাসি খাদ্য, বাজারে অপরিষ্কৃত ভাবে প্রস্তুত খাদ্য কদাচ খাইবে না। বিদেশ হইতে অসাবধানে আনিত, বা অপরিচিত ব্যক্তির হস্তে প্রস্তুত, রুগ্ন, অসচ্চরিত্র ব্যক্তির হস্তে প্রস্তুত খাদ্য খাইবে না।

১৫। গো পালনে যত্নশীল হইবে। যতগুলি গৃহপালিত পশুর যত্ন লওয়া সম্ভব তাহার অতিরিক্ত পশুপালন করিবে না। অধিক দুগ্ধ সংগ্রহের জন্য গোবৎসদিগকে অনাহারে রাখিবে না, তাহাদিগকে যথেষ্ট দুগ্ধ পান করিবার সুযোগ দিয়া, দুগ্ধ দোহন করিবে।

১৬। গৃহস্থাশ্রমের উপযোগী ব্রহ্মচর্য্যাবলম্বন করিবে। ব্রহ্মচর্য্য শব্দের অর্থ—বীর্য্য ধারণ, বীর্য্য শব্দের অর্থ—বল। যাহাতে দৈহিক ও মানসিক বলরক্ষা হয় তাহাই গৃহীর ব্রহ্মচর্য্য। এ বিষয়ে প্রত্যেকে পৃথক পৃথক ভাবে আচার্য্যের নিকট বিশেষ উপদেশ গ্রহণ করিবে।

১৭। বিবাহিত জীবনে দম্পতি যুগলের মধ্যে প্রত্যেক স্ত্রী, স্বামীর এবং প্রত্যেক স্বামী, পত্নীর—সাধন বিষয়ে, চরিত্র গঠন বিষয়ে, সাংসারিক ব্যবস্থায়, সন্তান-প্রতিপালনে, অর্থোপার্জ্জনে, গৃহকর্ম্মে, বিদ্যাগ্রহণে অবশ্যই সহায়তা করিবে। পরস্পর প্রেম-পরায়ণ ও সরল বিশ্বাসী হইবে। বিবাহিত ব্যক্তিদের সস্ত্রীক সাধন গ্রহণ করা সঙ্গত। বিধবা নারী যে

বয়সের হউক না, তাঁহাকে সর্ব্বাগ্রে সাধন বিষয়ক সুযোগ করিয়া দিবে; তাঁহাদের সহিত দুর্ব্যবহার করিবে না, দেবীর ন্যায় শ্রদ্ধার সহিত পবিত্রতা রক্ষার সহায়তা করিবে। কুমার ও কুমারীদের বিষয়েও সতর্কতার সহিত সৎশিক্ষা দীক্ষার ব্যবস্থা করিবে।

১৮। কলহ করিবে না—শান্তি স্থাপন করিবে। স্বার্থত্যাগ ভিন্ন শান্তি স্থাপিত হয় না, শান্তির জন্য স্বার্থত্যাগ করিবে।

১৯। নিজ নিজ উপাসনা-প্রণালী, (যাহা গুরু অপ্রকাশ্য বলিয়া নির্দ্দিষ্ট করিয়া দিবেন তাহা) অপরের নিকট প্রকাশ করিবে না। যেহেতু যাহা একের অনুকূল, তাহা অন্যের প্রতিকূল হইতে পারে। গুরুর নিকট আত্মকৃত কর্ম্ম—ন্যায় অন্যায় যাহাই হউক, অসঙ্কোচে প্রকাশ করিয়া তাহার জন্য উপদেশ লইবে—আত্ম গোপন করিবে না। গুরু অপেক্ষা আপন জন কেহই নাই, সুতরাং তাহাতে পূর্ণ বিশ্বাস ও অত্যন্ত প্রেম রাখিবে।

২০। প্রত্যেকে নিভৃত কক্ষে উপাসনা করিবে। অন্যের আসন বসন ব্যবহার করিবে না, অন্যের উপাসনার স্থান অধিকার করিবে না বা তাহার বিঘ্ন ঘটাইবে না। উপাসনা গৃহে একমাত্র গুরুমূর্ত্তি ভিন্ন অন্য কোন মূর্ত্তি রাখিবে না। দীক্ষা গ্রহণ বা সাধন-উপদেশ গ্রহণ করিতে হইলে স্বেচ্ছা-প্রণোদিত হইয়া, স্থিরচিত্তে একাকী উপস্থিত হইবে। বহুজন সমবেত হইয়া গল্প বা বাদানুবাদ করিতে করিতে উপস্থিত হইবে না, মৌন ও বিনীতভাবে থাকিবে, অন্য চিন্তা করিবে না। ব্যাধি-শান্তির জন্য উত্তম চিকিৎসকের আশ্রয় লইবে, দেবদেবীর মন্দিরে পড়িয়া থাকা বা দেবতার নিকট বলি-প্রদানের মানস করিবে না।

২১। অতিরিক্ত আহার, অতিরিক্ত নিদ্রা, অনাবশ্যক ও অসঙ্গত বাক্য ব্যয়, বহুজন-সঙ্গ, অবৈধ মৈথুন, অমিতব্যয়, অতিশ্রম, করিবে না। বালক বালিকা বৃন্দকে সদুপদেশ প্রদানে সুশিক্ষিত করিবে, সদ্ব্যবহার

শিক্ষা দিবে ; সর্ব্বদা কর্কশ বাক্যে তিরস্কার বা প্রহার করিবে না। নারীদের প্রহার করিবে না। কাহাকেও কদাচ অশ্লীল বাক্য দ্বারা তিরস্কৃত করিবে না। সময়ের সদ্ব্যবহার করিবে।

২২। কাহারও নিন্দার প্রতিবাদ করিতে যাইয়া বিবাদ করিবে না, সদাচরণ দ্বারা নিন্দার হেতু নাশ করিবে। নিন্দুককে শত্রু ভাবিও না, চরিত্র-সংশোধক মিত্র মনে করিবে। যাহারা মিথ্যাদোষ রটনা করে তাহাদের বাক্যে ভ্রূক্ষেপ করিবে না বা কর্ত্তব্যচ্যুত হইবে না। ক্রোধ, অভিমান ও কামপ্রবৃত্তিকে সর্ব্বদা সংযত রাখিবে। অশিষ্ট ব্যবহার করিবে না।

২৩। সর্ব্বদা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকিবে। পরিষ্কার বস্ত্র, বায়ু, খাদ্য, পানীয় ব্যবহার করিবে। শিশুগণকে পরিষ্কৃত রাখিবে, গৃহসজ্জাদিও পরিচ্ছন্ন রাখিবে।

২৪। যাহা সত্য বলিয়া প্রতিপন্ন হইয়াছে, তাহা দৃঢ়তার সহিত অনুসরণ করিবে। বিশ্ব বিরোধী হইলেও সদনুষ্ঠানে বিরত থাকিবে না বা সত্যপথ পরিত্যাগ করিবে না। যাহা মিথ্যা বলিয়া প্রতিপন্ন হইয়াছে, সহস্র প্রলোভনে বা অনুরোধেও তাহার অনুসরণ করিবে না। মিথ্যা জয় লাভ করে না—সত্যই জয় লাভ করে।

২৫। অর্থ ও দৈহিক শ্রমদ্বারা যথা সাধ্য সত্যায়তনের সাহায্য করিবে। সর্ব্বদা, সর্ব্বদেশে, সকলেই গুরুর আদেশ প্রতিপালন করিবে। সাধন ও আচরণ সম্বন্ধে খামখেয়ালী মত অনুবর্ত্তন করিবে না বা অন্যায় আব্দার করিয়া নিয়ম লঙ্ঘন করিবে না। গুরুর উপদেশ অনুসরণ করাই যথার্থ গুরু-সেবা।

২৬। উপনয়ন, বিবাহ, গর্ভাধানাদি সংস্কার সত্যায়তনের বিধানানুসারে করিতে হইবে।

২৭। শরীরের অসুস্থতা ভিন্ন, কোন কারণেই নিত্য উপাসনায় বাধা করিবে না। আলস্য পূর্ব্বক কর্ত্তব্যে অবহেলা করিবে না।

ব্যবহার

"মাতৃমান পিতৃমানাচার্য্যবান পুরুষো বেদ।"
"যান্যানবদ্যানি কর্ম্মানি তানি সেবিতব্যানি নো
ইতরাণি।
য্যান্যস্মাকং সুচরিতানি তানি ত্বয়োপাস্যানি নো
ইতরাণি।
যে কে চাস্মচ্ছ্রেয়াংসো ব্রাহ্মণা স্তেষাং ত্বয়া সননে
প্রশ্বসিতব্যম্॥"

বেদের এই উপদেশ বাণী, প্রত্যেক মনুষ্যের ধারণা রাখিবার বিষয়। ধর্ম্মগত, সমাজগত সর্ব্বপ্রকার উন্নতির মূল—সত্যাচারী সুশিক্ষিত মাতাপিতা ও ব্রহ্মনিষ্ঠ শোত্রিয় আচার্য্য পাওয়া। যে কোন মনুষ্যের এই সুযোগ, সৌভাগ্য ঘটিয়াছে বা ঘটিবে—সেই দ্বৈতাদ্বৈতের অতীত, অক্ষর, সত্যপুরুষকে অবগত হইয়া নিত্যানন্দের অধিকারী হইবে। প্রত্যেক শিশুই ভবিষ্য-শিশুগণের জনক জননী হইবার জন্য সৃষ্ট। এই শিশুগণের মধ্যেই জ্ঞানী, অবতার, পরমহংস, যোগী প্রভৃতি মহাপুরুষগণ রহিয়াছেন, এই শিশুগণের মধ্য হ'তেই ব্রহ্মনিষ্ঠ আচার্য্য ও বিশ্ববিজয়ী বীর গঠিত হইবে। কে জানে, কাহার পরিণতি কোন্ মহাকর্ম্মক্ষেত্রে? সুতরাং প্রত্যেক পিতামাতার কর্ত্তব্য যত্নপূর্ব্বক বালক-বালিকার প্রতিভা পরীক্ষা করিয়া, তদনুসারে তাহাদিগকে সুশিক্ষিত করার চেষ্টা করা। এরূপ সুযোগ অভাবে অনেক মনুষ্য-জীবন বিফলে অতিবাহিত হয়। সুতরাং শৈশব হইতেই সত্য অভ্যাস করাইতে হইবে, তাহারা যেন মিথ্যা কহিবার ও শুনিবার কিম্বা মিথ্যাচার দেখিবার সুযোগ না পায়।

প্রত্যেককে বাল্যকাল হইতেই সত্যসাধনায় প্রবর্ত্তিত করিয়া, যথাসম্ভব সামান্য অভ্যাসও করিতে দেওয়া উচিত।

প্রত্যেক মনুষ্যের পক্ষেই আদিগুরুর উপদেশ যে—"যাহা জ্ঞানীর চক্ষে অনিন্দিত কর্ম্ম, সত্য আচরণ এবং সত্য উপাসনা, তাহারই অনুষ্ঠান করিবে। সত্যজ্ঞানের বিপরীত কর্ম্ম, আচার ও উপাসনা পরিত্যাজ্য এবং অনুসরণযোগ্য নহে।"

শ্রেষ্ঠ পুরুষগণের, আচার্য্যগণের, কৃতবিদ্য পিতৃপুরুষগণের কথিত ও সুমীমাংসিত উপদেশ, তাঁহাদের অনুষ্ঠিত সদাচার এবং তাঁহাদের সৎস্বভাবের অনুসরণ করিতে হয়। তাঁহাদেরও ভ্রান্তি বা অন্যায় অনুসরণযোগ্য নহে। মনুষ্য মাত্রকেই নানাপ্রকার ভুল-ভ্রান্তির মধ্য দিয়া, উচ্চতম আদর্শে উপনীত হইতে হয়। সুতরাং মহাপুরুষেরও প্রথম জীবনে ভ্রান্তি থাকা অসম্ভব নহে।

ব্রহ্মবিদ্ ঋষিগণের বা মুনিগণের বর্ণিত বাক্যাবলীর মধ্যে, যাহা যাহার পক্ষে কল্যাণকর, দেশ-কাল-পাত্র ভেদে তাহাই অনুসরণ করিতে হয়। যাহা সত্যজ্ঞান-প্রদ, মুক্তিলাভের শ্রেষ্ঠ পন্থা, আত্মানুভূতির সুনিশ্চিত সহায়, এমন বিদ্যাই শ্রেয়ঃ। কর্ম্ম-জীবনে যাহা সর্ব্বপ্রকার সুখপ্রদ, হিংসাদিবর্জ্জিত, সর্ব্ব-জন হিতকর তাহাই সৎকর্ম্ম এবং তাহাই অবলম্বনীয়। ঋষিবাক্য বা শাস্ত্রাদেশ বলিয়া, সমস্তই প্রত্যেক ব্যক্তির পক্ষে প্রত্যেক দেশে-কালে সমীচীন হয় না। যাহারা শাস্ত্রের একদেশ-দর্শী, তাহারা প্রায়ই এই প্রকার ভ্রান্তি-জালে পড়িয়া, নিজে বিষম কুসংস্কারাচ্ছন্ন হয়েন এবং অপরকেও তদ্রূপ উপদেশ দিয়া কুসংস্কারযুক্ত করেন। তাহারা বলিয়া থাকেন "নানা মুনির নানা মত বাপু! কে ইহার মর্ম্ম বুঝিবে? বাপ, পিতামহ যা' করেছেন তাই করে যাও। —তা না করা পাপ, অন্তত তার নমুনাও রক্ষা করবে।" এই হ'লো তাদের উপদেশ। কিন্তু যথার্থত সত্য সম্বন্ধে "নানা মুনির নানা মত"

হইতে পারে না। সত্য চিরদিন সকলের কাছে একরূপেই প্রতিপন্ন হইবে। ইহাতে ভিন্নভাব যে পর্য্যন্ত আছে, সে পর্য্যন্ত তাহা সত্য নহে—মিথ্যাজ্ঞান। "ছয় দর্শনের ছয়টী বিভিন্ন মত" এ কথাও কেহ কেহ বলিয়া থাকেন এবং প্রায় প্রত্যেকেই, তাহার অধীত দর্শনের সত্যতা ও অপর দর্শনের মত খণ্ডনের জন্য চেষ্টা করিয়া থাকেন। যথার্থত ইহাও ঠিক নহে—ষড়দর্শন একই সত্যের ছয় প্রকার বিকাশ-শক্তির পৃথক্ পৃথক্ বর্ণনা দেখাইয়া, সপ্তম তত্ত্ব "সত্যে" সকলেই সমাধান করিয়াছেন।

সাংখ্য—তত্ত্ব-সমবায়-শক্তি ; যোগ-শাস্ত্র—বিদ্যা ও জ্ঞান শক্তি ; মীমাংসা—কর্ম্মশক্তি ; বৈশেষিক—কাল (সময়) ও আণবিক বিশেষ-শক্তি ; ন্যায়—উপাদান ও কারণ-শক্তি ; বেদান্ত—পরমতত্ত্ব (চিৎ) শক্তির বিকাশ কথন দ্বারা বিশ্বরচনার হেতু প্রমাণিত করিয়াছেন। কিন্তু ইহা এক সত্যেরই বর্ণনা। শাশ্বত আদি-পুরুষ হইতে কি প্রকারে দৃশ্যমান বিশ্ব-প্রপঞ্চ—সুখ-দুঃখময় অবিদ্যার বিকাশ হইল, বিদ্বানগণ ছয় দর্শনে তাহারই ছয়টী দিক্ প্রদর্শন করাইয়াছেন। ইহাতে কাহারও সহিত সত্য লইয়া বিরোধ উপস্থিত হয় নাই। সুতরাং পরমতত্ত্ব সত্য সম্বন্ধে "নানা মুনির নানা মত" এ ধারণা-ভ্রান্ত। এক অব্যয় সত্যে বিভিন্ন মত হইবার উপায় নাই। শুধু মিথ্যাজ্ঞানই বহুত্ব জ্ঞাপক—সত্য এক নিশ্চয়াত্মিকা জ্ঞানের চরম সিদ্ধান্ত।

সুতরাং এই বিতর্ক বিচারের মধ্যে, প্রথম অভ্যাসীর পক্ষে শাস্ত্র হইতে নিজ প্রতিভা বলে, সত্য নির্দ্ধারণ করা বা নিজ প্রয়োজনীয় উপদেশ বাছিয়া লওয়া, এক প্রকার অসম্ভব। দ্বিতীয়ত—মহাপুরুষ-গণের চরিতাবলী বর্ণন-প্রসঙ্গে প্রায়স্থলেই, ভক্তগণ আচার্য্যের অপূর্ব্বত্ব ও অলৌকিকত্ব এবং সর্ব্ব-প্রাধান্য প্রতিপন্ন করিতে যাইয়া, বৃথা আড়ম্বর-পূর্ণ অনেক কল্পিত ঘটনার আশ্রয় লইয়াছেন দেখা যায়। তাহাতে বরং মহাপুরুষগণের চরিত্র-গৌরবকে ক্ষুণ্ণ করা হইয়াছে এবং তাহা মনুষ্য

সাধারণের অননুসরণীয় হইয়া পড়িয়াছে। আবার তদনুসারে নানাপ্রকার অসম্ভব কল্পিত ভাবপূর্ণ চিত্রাবলী চিত্রিত করিয়া, ব্যবসায়ীর দল দুই পয়সা উপায় করিয়া লইতেছে।

তৃতীয়ত—পুরাণ-বর্ণিত উপাখ্যান সমূহে অনেক নীতি বর্ণিত থাকিলেও তাহার মধ্যে এমন সকল আখ্যায়িকা আছে, যাহা নিতান্ত অনুপযোগী। অতীত কালের পক্ষে সঙ্গত থাকিলেও বর্ত্তমান কালে নিন্দনীয়। ব্যক্তি বিশেষের পক্ষে, দেশ-কাল-পাত্র হিসাবে সমীচীন হইলেও সাধারণের পক্ষে, বর্ত্তমান অবস্থায় অসমীচীন এবং অনিষ্টকর।

চতুর্থত—যোগশাস্ত্রাদিতে আসন, মুদ্রা, প্রাণায়াম প্রভৃতির উপদেশ আছে বটে, তাহাও প্রায় অনভ্যাসী গ্রন্থ-প্রকাশকের হাতে পড়িয়া বিকৃতভাবে বর্ণিত হইয়াছে। অধিকন্তু উক্ত বিদ্যা-গ্রহণ প্রত্যক্ষ-উপদেশ-সাপেক্ষ, অন্যথায় বিপজ্জনক। অনেকে গ্রন্থানুসারে ঐ প্রকার যোগাভ্যাস করিতে যাইয়া, যক্ষ্মা বা বাতরোগে অকালে প্রাণ হারাইয়াছেন।

পক্ষান্তরে, ধর্ম্মশাস্ত্রে মানবগণের সদানুষ্ঠানে রুচি আনয়নের উদ্দেশ্যে অথবা ধর্ম্মাচারের বৈশিষ্ট্যরক্ষার জন্য, কিম্বা ব্যবসায়ী গুরু, পুরোহিত বা লগ্নাচার্য্যাদির জীবিকা-নির্ব্বাহের পথ করিয়া দেওয়ার জন্য কিম্বা যে কোন অজ্ঞাত কারণবশতঃ, কল্পিত মিথ্যা-ফল-শ্রুতিযুক্ত নানা অনুষ্ঠান ও নিয়ম বর্ণিত আছে।

তন্ত্রাদি শাস্ত্রে—শিব-দুর্গার কথোপকথনচ্ছলে ইন্দ্রজাল বিদ্যার অংশসম্ভূত কাম্য-কর্ম্ম, হিংসাপূর্ণ নিন্দনীয় যজ্ঞাদি বা সাধনাদির উপদেশ, কুৎসিত আচরণযুক্ত প্রেত-পিশাচ-সিদ্ধি, ভৈরবী-চক্রাদির উপদেশ বর্ণিত আছে। এমন কি—অতীতকালের কোন এক দুর্দ্দশার যুগে, যথার্থ বেদ-বাক্যের শ্রৌত-সূত্রানুকূল সত্যার্থ গোপন রাখিয়া, সত্যকে লঙ্ঘন করিয়াই বৈদিক আচরণের মধ্যেও হিংসাপূর্ণ, কুৎসিৎ কর্ম্মানুষ্ঠান প্রবর্ত্তিত করা হইয়াছিল। পরবর্ত্তী তন্ত্রাদি শাস্ত্র তথাপ্রবর্ত্তিত

মিথ্যা বেদ-ব্যাখ্যার দোহাই দিয়া, শিব প্রমুখাৎ তাহাই শাস্ত্রে নিজেদের উদ্দেশ্যসিদ্ধির অনুকূল করিয়া বলাইয়া লইয়াছেন। কেহ এইরূপ কুৎসিত আচরণে আপত্তি করিলেই, শ্লোকসহ বৈদিক প্রমাণ দেখাইবার স্থযোগ ও শিববাক্য লঙ্ঘনের ফলে নরকভীতি প্রদর্শনের ব্যবস্থাও করা আছে। এইরূপে আর্য্যশাস্ত্র বিকৃত হইয়াছে। তাহার উদ্দেশ্য সৎ থাকিতে পারে কিন্তু এ সকলই দোষযুক্ত বর্ণনা-বাহুল্যে পরিপূর্ণ, ইহার আচার নিন্দনীয়। থাকিতে পারে—ইহার অন্তর্নিহিত সার সত্য-লক্ষ্য, তথাপি ইহার অনুষ্ঠান মিথ্যা-জ্ঞানের পরিপোষক, বিপজ্জনক ও পাশববৃত্তির উত্তেজক। ইহার রহস্য ভেদ করিয়া, উপদেশ লওয়ার অবকাশ ও তদুপযুক্ত বিচারশক্তি, প্রথম ধর্ম্ম-জিজ্ঞাস্থর থাকিতে পারে না। অতএব ব্রহ্মনিষ্ঠ শ্রোত্রিয় আচার্য্যের উপদেশ শ্রবণ করিয়া, বর্ণে বর্ণে তাহাই প্রতিপালন করিতে চেষ্টা করা একমাত্র নিরাপদ ও স্থনিশ্চিত পন্থা।

গুরুর উপদেশ গ্রহণ না করিয়া, কোন শাস্ত্রাচার অবলম্বন করা বা নিজের মতানুসারে, না বুঝিয়া শিখিয়া, কোন সাধন-প্রণালী অবলম্বন করা অসঙ্গত এবং তাহা নিরাপদও নহে। যে ব্যক্তি এইরূপ সতর্কতা ও দৃঢ়তার সহিত সত্যবক্তা গুরুর উপদেশ অনুসারে সাধনে প্রবৃত্ত হয়, সেই অতি সহজে কৃতকার্য্যতা লাভ করিতে পারে। দাম্ভিক, অভিমানী কুসংস্কারাচ্ছন্ন মনুষ্যেরা পারে না।

তাই সাধারণ মনুষ্যগণের কর্ত্তব্য নির্দ্ধারণের জন্য, সাংসারিক জীবনকে যাহাতে তাহারা স্থখময় করিয়া, ক্রমশঃ সত্যপথে অগ্রসর হইতে পারে, তাহার কতিপয় সহজ প্রণালী কথিত হইতেছে। কতগুলি অজানিতকারণ ভ্রান্ত-সংস্কারের বশবর্ত্তী হইয়া, মনুষ্য অনেক প্রকারে ক্ষতিগ্রস্থ হয়। আবার কতগুলি বিষয়ের প্রকৃত নিয়ম না জানার জন্যও ক্ষতি হয়। স্থতরাং সর্ব্বপ্রথম সেই সম্বন্ধেই আলোচনা করিব।

বাসগৃহ ও স্বজন—সচরাচর দেখা যায়—অধিকাংশ মনুষ্য স্বীয়

বাসগৃহ অপেক্ষা, দেবালয় বা তীর্থস্থানের পবিত্রতা রক্ষণের জন্যই সমধিক যত্নশীল হন। নিজ-গৃহের পবিত্রতা ও পরিচ্ছন্নতার দিকে তত লক্ষ্য করেন না। তাঁহারা হয়ত ভাবেন না যে, তীর্থস্থানে জীবনে একবার বা দুইবার যাইয়া কয়েক দণ্ডের জন্য অবস্থান করিতে হইবে—আর নিজের গৃহে, সমগ্র জীবনের অধিকাংশ সময় অতিবাহিত করিতে হইবে। অতএব বাসগৃহের পবিত্রতা রক্ষা করা কত বেশী প্রয়োজন!

সত্যাশ্রয়ী বৃন্দের কর্ত্তব্য, সর্ব্বপ্রযত্নে তাহাদের বাসগৃহের পবিত্রতা ও পরিচ্ছন্নতা স্বাস্থ্যরক্ষার বিধান অনুসারে রক্ষা করা।

উপাসনার জন্য একটী পৃথক কুটীর নির্ম্মাণ করিবে, অথবা পৃথক কক্ষ নির্ব্বাচিত করিবে, তাহা অন্য কার্য্যের জন্য ব্যবহার করিবে না। বিনা প্রয়োজনে উদ্যানের সুগন্ধ পুষ্প তুলিয়া ফেলিবে না। উহা দ্বারা বায়ু বিশুদ্ধ হয়। নিজের বাসগৃহকে দেবতার মন্দিরের মত পবিত্র জ্ঞান করিবে। গৃহ প্রাচীরে নীতি-বাক্য সমূহ লিখিয়া, ঝুলাইয়া রাখিবে—যেন বালকবালিকাবৃন্দ তাহা সর্ব্বদা দেখিতে পায়। অনেক সময় ঐ আলেখ্যগুলি পরম বন্ধুর মত উৎসাহ ও বল প্রদান করে, ইহার উপকারিতা অনেক। পরিচ্ছন্নতা মনুষ্যত্ব লাভের একটী প্রধান স্তর, স্বাস্থ্যের সহিত ইহার বিশেষ সম্বন্ধ। যে বাহ্যিক পরিচ্ছন্নতায় অবহেলা করে, সে অন্তঃকরণও পরিচ্ছন্ন করিতে পারে না। অতএব সর্ব্বপ্রযত্নে গৃহ, দেহ, পরিচ্ছদ, খাদ্যাদি পরিষ্কার রাখিবে। বাহ্যিক পরিচ্ছন্নতায় নিশ্চয়ই অন্তরে পরিষ্কার ছায়াপাত করিবে।

স্বজনের প্রতি সর্ব্বদা প্রীতিপূর্ণ ব্যবহার করিবে। কেহ অন্যায় করিলে, প্রথমত তাহার দোষ শান্তভাবে বুঝাইয়া দিয়া, ভবিষ্যতের জন্য সতর্ক করিয়া দিবে। দ্বিতীয়বার সেইরূপ ভুল করিলে, মৃদু শাসন করিবে ; কদাচ কঠোর বা রুক্ষ হইবে না। রুক্ষ শাসন অপেক্ষা স্নেহের শাসন সমধিক কার্য্যকরী। পূজনীয় জনকে যথোচিত ভক্তি শ্রদ্ধা করিবে।

তাঁহারা মন্দ ব্যবহার করিলেও নীরব থাকিবে, বা বিনীতভাবে অভিপ্রায় ব্যক্ত করিবে, তাঁহাদের সহিত দুর্ব্ব্যবহার করিবে না।

সামাজিক-সম্বন্ধের এবং সামাজিক-আচরণের অমর্য্যাদা করিবে না। কিন্তু সে নিয়ম কুৎসিত ও অনিষ্টকর বা সত্যসাধনের বিঘ্নজনক হইলে, তাহার অনুসরণ করিবে না। প্রত্যহ প্রভাতে সকলে জাগরিত হইলে, গৃহস্থিত প্রত্যেক মনুষ্য, ভৃত্যগণ, গৃহপালিত পশুগণ ইহাদের স্বাস্থ্য বিষয়ক সংবাদ লইবে। কেহ অসুস্থ হইলে, তৎক্ষণাৎ তাহার সুব্যবস্থা করিয়া, পরে অন্য কর্ম্মে হস্তক্ষেপ করিবে। প্রত্যহ পাকশালা, পশুশালা, গোলাবাড়ী, উদ্যান প্রভৃতি নিজে পরিদর্শন করিবে, কেবল ভৃত্যগণের প্রতি নির্ভর করিবে না। বালক বালিকার মত, গৃহপালিত পশু ও উদ্যান-জাত তরু-লতার যত্ন করিবে।

স্বজনগণকে সর্ব্বদা কথা ও কার্য্য দ্বারা ধর্ম্মবিষয়ক, নৈতিক ও স্বাস্থ্য বিষয়ক সুশিক্ষা প্রদান করিবার চেষ্টা করিবে। যাহাতে কেহ মিথ্যাচরণ না করে, সে বিষয়ে বিশেষ লক্ষ্য রাখিবে। স্বজনবর্গকে নির্ম্মল আমোদ উপভোগ করিবার এবং নিত্য উপাসনা করিবার সময় ও সুযোগ দিবে। ভৃত্যগণকেও কিছু কিছু উপাসনা করাইবে এবং তজ্জন্য অবকাশ দিবে। কাহারও শুভেচ্ছায় কদাচ বাধা প্রদান করিবে না। পরিজন মধ্যে হিংসাবুদ্ধি বশতঃ বা স্বার্থ লইয়া কলহের সূচনা হইলে, তৎক্ষণাৎ সুব্যবস্থা করিয়া, নিরপেক্ষ-সুবিচার-দ্বারা কলহের নিবৃত্তি করিবে। স্বজনের সহিত হৃষ্ট চিত্তে, অবকাশ সময়ে সত্য-সমাচার আলোচনা করিবে। শিশুগণের শিক্ষা বিষয়ে স্বয়ং প্রখর দৃষ্টি রাখিবে। গৃহে সমাগত অতিথি, অভ্যাগত, ভিক্ষুক প্রভৃতির যেন যথাযোগ্য অভ্যর্থনা ও সাহায্য করা হয়, এবিষয়ে স্বজনগণকে সতর্ক করিয়া দিবে। বাড়ীর প্রত্যেকেই যেন সূর্য্যোদয়ের পূর্ব্বে শয্যা ত্যাগ করে এবং নিয়মিত সময়ে উপাসনা, আহার, নিদ্রা, স্নানাদি করে, এরূপ নিয়ম করিয়া দিবে।

খাদ্যাখাদ্য, বেশভূষা, আয়ব্যয়ের মিতাচার সম্বন্ধে স্বজনগণকে প্রয়োজনীয় উপদেশ দিতে ভুলিবে না।

গৃহ ও স্বজনের প্রতি কর্ত্তব্য পালনকে বন্ধন বা দুর্ব্বহ বোঝা ভাবিও না, তোমার কর্ম্মজীবনকে সুগঠিত করিবার জন্য, অনায়াস করিবার জন্যই, সংসার রচিত হইয়াছে। বন অপেক্ষাও গৃহে সাধন-সুগমতা আছে, যদি তুমি তোমার সংসারকে এই প্রণালীতে গঠন করিয়া লইতে পার। কর্ত্তব্যকে ভয় করিও না—বিরক্ত হইও না। স্বজন প্রতিপালনের জন্য সৎপন্থাবলম্বনে অবশ্যই অর্থোপার্জ্জন করিবে। এ বিষয়ে প্রত্যেকে প্রত্যেককে সাহায্য করিবে। পীড়াদি বিপৎকালে সুচিকিৎসকের শরণাপন্ন হইবে, হতাশ হইবে না; দৃঢ়চিত্তে কর্ত্তব্য প্রতিপালন করিবে।

দম্পতির কর্ত্তব্য—শাস্ত্রের উপদেশ, "উপচর্য্যঃ স্ত্রিয়া সাধ্ব্যা সততং দেববৎপতিঃ।" "পত্নী পতিকে দেবতা জ্ঞানে ভক্তি করিবে।" আবার পতিও পত্নীকে দেবীর ন্যায় প্রেমপূর্ণ শ্রদ্ধার চক্ষে দেখিবে। কিন্তু দেবদেবীর সহিত মনুষ্য তো কখনো ব্যবহার করে নাই, কাজেই হয়ত এই পুরাতন উপদেশটীর মর্য্যাদা রক্ষিত হইতে দেখা যায় না। ইহার প্রকৃত তাৎপর্য্য এই যে, মনুষ্য যেমন "দেবতা তৃপ্ত হইবেন" এই ধারণার উপর নির্ভর করিয়াই, আত্মসুখ-পরিত্যাগী হয়, দেবতার দেওয়া দুঃখের দানও মাথা পাতিয়া অম্লান বদনে গ্রহণ করে, দেবতার তৃপ্তির জন্য, বহু প্রকার ক্লেশ-সাধ্য ব্রত-নিয়ম গ্রহণ করে—কত কঠোর আচার অবলম্বন করিয়া, দেবতার আশীর্ব্বাদ পাইবার জন্য কায়-মনোবাক্যে পবিত্র হয়, দেবতার দ্বারে মিথ্যাকথন, মিথ্যাচার পরিত্যাগ করে, সরল প্রাণে আত্ম-নিবেদন করে, দেবতার পূজার অগ্রে বা তাঁহার সেবা না করিয়া নিজে কিছু ভোগ করে না, প্রিয়দ্রব্য দেবতাকেই উৎসর্গ করে—দেবতার অনুমতি না লইয়া, দেবতাকে নিবেদন না জানাইয়া কোন কার্য্যারম্ভ করে না, কোথাও যাতায়াত করে না, সহস্র

দুঃখেও দেবতা-পরিত্যাগী হয় না; সাক্ষাৎ না পাইলেও তাঁহার স্মরণের আনন্দেই বিভোর থাকে—স্বামী সম্বন্ধে স্ত্রীর এবং স্ত্রী সম্বন্ধে স্বামীর আচরণও এমনটী হওয়া কর্ত্তব্য। ইহাই পার্থিব জীবনের সর্ব্বপ্রকার সুখ-শান্তির ভিত্তি। পতি ও পত্নীর অকপট প্রেমই দাম্পত্য-ধর্ম্ম। এবং ইহাই হিন্দুর নিজস্ব গৌরব। পতি-পত্নী পরস্পরের দোষ ক্ষমা করিবে, চরিত্র গঠনে, সাধনে, সুশিক্ষায় ও গৃহকর্ম্মে সাহায্য করিবে। ক্রোধ, অভিমান বা কলহ করিবে না। ভালবাসা দ্বারা দোষ-সংশোধনের চেষ্টা করিবে। পতি ও পত্নী সাংসারিক আচার ব্যবহারে কদাচ পরস্পরের মর্য্যাদা লঙ্ঘন করিবে না। সর্ব্বপ্রকারে উভয়ে উভয়কে সুখী করিবার জন্য যত্ন করিবে। পত্নী আব্দার করিয়া কোন জিনিস চাহিবে না। পতি অর্থোপার্জ্জনে অসক্ত হইলেও তাঁহার সহিত দুর্ব্ব্যবহার করিবে না, যত্ন ও সেবা করিবে। নারীর পতি ভিন্ন পুরুষান্তরে আসক্তি নিষিদ্ধ ও গর্হিত। পতির পক্ষেও পত্নীর প্রতি সদয় ও প্রেমপূর্ণ ব্যবহার করা প্রয়োজন, নিজের অপবিত্র চিন্তা ও কর্ম্ম দ্বারা পত্নীকে দুঃখিতা করিবে না। নারীর পক্ষে যাহা যাহা গর্হিত, পুরুষের পক্ষেও তদ্রূপ। পুরুষেরও অন্য নারীতে আসক্তি অন্যায় ও নিষিদ্ধ জানিবে। নারী-পুরুষের বহু বিবাহও নিন্দনীয়। ধর্ম্ম, অর্থ, কাম এই তিন বিষয়ে পত্নীকে অতিক্রম করিবার অধিকার স্বামীর নাই— ইহাই শাস্ত্রাদেশ। পত্নীর নিকট কপটতা, দম্ভ, মিথ্যাচার করিবে না। পত্নীর ধর্ম্মাচরণে বাধা দিবে না, সহায়তা করিবে। প্রেমময় ধার্ম্মিক দম্পতির সন্তানগণই জগতের শ্রেষ্ঠ মনুষ্য হয়।

উপাসনা বিষয়ে—কি নারী, কি পুরুষ প্রত্যেকেই আচার্য্য অর্থাৎ গুরুর উপদেশ অনুসারে অভ্যাস করিবে; সে বিষয়ে অন্যের প্রদর্শিত নিয়ম অনাবশ্যক। যেহেতু আত্ম-জ্ঞানোদয় না হইলে কিছুতেই দুঃখের নিবৃত্তি হয় না। স্বামী, পিতা, মাতা, দেবতা প্রভৃতি কেহই আত্যন্তিক

দুঃখের নিবৃত্তি করিতে সমর্থ নহে। পারিবারিক শান্তি-সুখ ইহাদের আয়ত্ত কিন্তু মুক্তির পন্থা ব্রহ্মবিদ গুরুর নিকট হইতেই অবশ্য জ্ঞাতব্য। এ বিষয়ে কেহ অবহেলা করিবে না। পতি-পত্নী উভয়েরই উপাসনা করা সঙ্গত। উপাসনায় মানসিক ও শরীরের শক্তি বৃদ্ধি হয়; মনুষ্য কর্ম্মপটু, বিচারশীল এবং সহিষ্ণু হয়। সুতরাং সুখ-কামী সংসারী মনুষ্য মাত্রই সত্যের উপাসনা করিবে।

ভারতীয় মহিলাগণের, বিশেষতঃ বঙ্গনারীর যে প্রকার বেশভূষার শাস্ত্রীয় বিধান আছে, তাহার অধিকাংশই অতি প্রয়োজনীয় তথ্য পরিপূর্ণ; সুতরাং উহার অনুসরণ করা সঙ্গত। তন্মধ্যে পতিযুক্তার হাতে শাঁখা পরা, ললাটে সিন্দুর-বিন্দু দেওয়া, কর্ণ-ভূষণ, কণ্ঠহার ও কটিমেখলা পরিধান এবং কবরী বন্ধন অতি প্রয়োজনীয়। ইহার প্রত্যেকটিই দাম্পত্য-ধর্ম্ম-প্রতিপালনের অনুকূল। ইহা কুমারী, ব্রহ্মচারিণী ও বিধবার পক্ষে ধারণ করা অবিধি; যেহেতু ইহা প্রবৃত্তির উত্তেজক। নারী শয়নকালে পুরুষের বাম পার্শ্বে শয্যা গ্রহণ করিবে এবং উপবেশন করিবে।

রাত্রিকালে এবং দাম্পত্য-ধর্ম্ম-পালন-সময়ে দক্ষিণ নাসায় শ্বাস-প্রবাহ বহমান থাকা আয়ু ও বল রক্ষক। বাম পার্শ্ব নীচে দিয়া শয়ন করিলেই দক্ষিণ নাসায় বায়ু প্রবাহ বহমান থাকিবে।

পত্নী বা পতি কেহই উচ্ছৃঙ্খল বেশে, অসম্বৃতভাবে, ক্রুদ্ধাবস্থায়, একে অন্যের সম্মুখীন হইবে না, বা সম্ভাষণ করিবে না।

রুগ্নদেহে, ভুক্তপরিপূর্ণ উদরে, ঋতুকালে, ক্ষুণ্ণমনে, ভীত বা ত্রস্তমনে, দিবাভাগে, নিদ্রাভঙ্গের পরে, নিষিদ্ধ তিথিতে, পরগৃহে, যান ভ্রমণ-কালে, দাম্পত্য-ধর্ম্মপ্রতিপালন নিষিদ্ধ।*

---

* দাম্পত্য-ধর্ম্ম-বিষয়ে, 'মানবতত্ত্ব' নামক গ্রন্থ দেখিবে।

ব্রহ্মচর্য্য ঃ—* বীর্য্যধারণ অর্থাৎ বলরক্ষা করার নামই ব্রহ্মচর্য্য। বালক-বালিকাগণকে প্রথম হইতে সৎসঙ্গে, সদালাপে, সৎশিক্ষায় শিক্ষিত করিলে তাহাদের পক্ষে আর ব্রহ্মচর্য্য প্রতিপালন করা তত কঠিন হয় না। বাল্যবয়সে চিত্তের ভাব মৃদু থাকে, আগ্রহ প্রবল হয় এবং সঞ্চিত সংস্কার কম থাকে বলিয়া, সহসাই যে কোন অভ্যাস বালক-হৃদয়ে দৃঢ়বদ্ধ হইয়া যায়। বয়স বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে, সেই অভ্যাস স্বভাবে পরিণত হইয়া কার্য্যকরী হয়।

সত্যায়তনের বিদ্যাপীঠে যে প্রণালীতে শিক্ষাদান করা হয়, তাহাতে স্বভাবতই বালক-বালিকাগণ বলশালী, চরিত্রবান, পবিত্রচেতা হইয়া থাকে। তাহাদের জন্য আর ব্রহ্মচর্য্য রক্ষার বিষয়ে, অন্য কোন প্রকার সতর্কতা অবলম্বন করিতে হয় না। বর্ত্তমান যুগের সাধারণ বিদ্যালয়-সমূহে নৈতিকতা ও ধর্ম্মশিক্ষার কোন সুব্যবস্থা না থাকায় বিষময় ফল ফলিতেছে। সে ক্ষেত্রে, অভিভাবকগণের সতর্কতার সহিত বালক বালিকাগণকে নৈতিকতা ও ধর্ম্মশিক্ষা দেওয়া সঙ্গত।

প্রভাতে শয্যাত্যাগ হইতে আরম্ভ করিয়া পুনরায় রাত্রিকালের শয্যা গ্রহণ পর্য্যন্ত সময়কে, সুযোগ্য অভিভাবক এমন সুন্দরভাবে বিভক্ত করিয়া দেখাইবেন, যেন বালকগণ তাহাদের প্রত্যেক মুহূর্ত্তটীর সদ্ব্যবহার করিতে পারে। কর্ত্তব্যকর্ম্ম, উপাসনা, পাঠ, ভ্রমণ, ক্রীড়া, স্নানাহার, ব্যায়াম, শয়ন, উপবেশন, বিশ্রাম প্রভৃতি প্রত্যেক বিষয়ে, নিয়মিত সময় ও বিধান রক্ষা করিয়া চলিবার জন্য একটী তালিকা প্রস্তুত করিয়া দিবেন। বালক-বালিকাগণের সঙ্গী নির্ব্বাচন বিষয়ে বিশেষ সতর্ক হওয়া প্রয়োজন। অধিকাংশ স্থলেই দেখা যায়, অশিক্ষিত, দুষ্ট বালক-বালিকাগণের সঙ্গে

---

* "সত্যেন লভ্যস্তপসা হ্যেষ আত্মা সম্যগ জ্ঞানেন ব্রহ্মচর্য্যেণ নিত্যম্।
অন্তঃ শরীরে জ্যোতির্ম্ময়ো হি শুভ্রো যং পশ্যন্তি যতয়ঃ ক্ষীণ দোষাঃ।"
[মুণ্ডক শ্রুতি]"

খেলা করিয়া, বেড়াইয়াই অপর বালকগণ অশ্লীলতা ও মন্দ অভ্যাস শিক্ষা করে; কদাচ তাহাদের সহিত বালক বালিকাকে মিশিতে দিবে না।

সন্তানগণ শীঘ্র বলবান হইবে এই ধারণায় বা স্নেহের বশবর্ত্তী হইয়া যেন অভিভাবকগণ তাহাদিগকে অধিক মাংস, মিষ্টদ্রব্য বা কোন প্রকার উত্তেজক খাদ্য খাইতে না দেন। গৃহে উত্তম খাদ্যের আয়োজন হইলেও যেন বালকগণকে অধিক বা অসময়ে খাইতে দেওয়া না হয়। শৈশব হইতেই নেংটী বা লেঙ্গট্ পরিবার অভ্যাস করান, বালক ও বালিকা উভয়ের পক্ষে মঙ্গল জনক। অন্তত যখন তাহারা বাড়ীর বাহিরে যাইবে বা ক্রীড়া করিবে, পাঠ অভ্যাস করিবে, তখন অবশ্যই কৌপীণ ব্যবহার করিতে দিবে। ভৃত্যের সঙ্গে বেড়াইতে না পাঠাইয়া নিজেরা সঙ্গে লইয়া বেড়াইবে। যাহাতে বালক-বালিকাগণ ময়লা পরিচ্ছদ ব্যবহার না করে সে বিষয়ে সতর্ক থাকিবে; বাজারের খাদ্য কিনিয়া খাইতে দিবে না। স্কুলে যাইবার সময় বাড়ীতে প্রস্তুত খাদ্য সঙ্গে দিয়া দিবে। কুৎসিত নভেল, নাটক পড়িতে বা দেখিতে দিবে না। নীতিগ্রন্থ, জাতীয়-ইতিহাস, বৈজ্ঞানিক-প্রবন্ধ, স্বাস্থ্য বিষয়ক প্রবন্ধ প্রভৃতি পড়িতে দিবে। এইভাবে ১৫ বৎসর পর্য্যন্ত যথারীতি শিক্ষিত করিলে এবং খাদ্য ও ব্যায়াম বিষয়ে সুব্যবস্থা রাখিলে যৌবনে তাহাদের চিত্ত-চাঞ্চল্য ঘটিবার সম্ভাবনা থাকিবে না; দেহ লাবণ্যযুক্ত, বলিষ্ঠ, বুদ্ধি প্রখর এবং চরিত্র প্রশংসনীয় হইবে। দিবা রাত্র বালক-বালিকাগণ যেন বই লইয়া না কাটায়. নিজেরা সঙ্গে থাকিয়া তাহাদিগকে নির্ম্মল আমোদ প্রমোদ উপভোগ করাইবে। ১২ বৎসর বয়স হইতে বালক ও বিশেষতঃ বালিকাগণকে সত্যসাধন বিষয়ে বিশেষ শিক্ষা প্রদান করিতে আরম্ভ করিবে। এই সময় হইতে নিত্য উপাসনার অঙ্গ—স্তুতিপাঠ, হোমাদি ক্রিয়া করিতে অবশ্য শিক্ষা দিবে। এবং সত্য-জ্ঞানের উন্মেষক গ্রন্থাদি পাঠ করিতে দিবে। বেদ, উপনিষদ্, দর্শনাদি শাস্ত্রের মর্ম্ম মৌখিক

উপদেশ দ্বারা অবগত করাইবে। সম্ভব হইলে ১২ হইতে ১৪ বৎসর পর্য্যন্ত, দুই বৎসর কাল, যৌগীক প্রণালী সমূহ অভ্যাস করিবার জন্য মধ্যে মধ্যে আচার্য্যের নিকট প্রেরণ করিবে। এই সময় মানব জীবনের এক বিশেষ পরিবর্ত্তন আরম্ভ হয়, সুতরাং খাদ্য ও পরিচ্ছদ, আচরণ ও সঙ্গ এবং স্বাস্থ্য সম্বন্ধে বিশেষ লক্ষ্য রাখা প্রয়োজন। ১০ বৎসরের পর আর বালক বালিকাকে নরম শয্যায় শয়ন করিতে দিবে না, পাশ-বালিস ব্যবহার করিতে দিবে না, বালক বালিকাদের একত্র শয়ন, নির্জ্জন-বাস করিতে দিবে না। বালিকাদের এই সময়ের মধ্যে—রন্ধনাদি গৃহ-কর্ম্ম, শিল্প-বিদ্যা, কলা-বিদ্যা শিক্ষা দিবে। ১৩ বৎসরে পতির প্রতি ব্যবহার, বিবাহের উদ্দেশ্য প্রভৃতি গার্হস্থ্য-ধর্ম্ম বিষয়ক উপদেশ যত্নপূর্ব্বক বালিকাকে শিক্ষা দিবে। ১৪ হইতে ১৬ বৎসর বয়সে বালিকাকে সৎপাত্রস্থ করিবে। এবং এক বৎসর কাল পিতামাতার নিকট রাখিয়া, অর্থাৎ ১৬ বৎসর বয়ক্রম পূর্ণ হওয়া পর্য্যন্ত, পিতামাতা অতি যত্নের সহিত ধাত্রী-বিদ্যা, শিশুপালন, যৌনসঙ্গের শাস্ত্রীয় বিধান, পশুপালন, রোগীর শুশ্রূষা ও টোট্‌কা চিকিৎসা, মিতব্যয়িতা, অতিথি-অভ্যাগতের সেবা, ইত্যাদি যাবতীয় গৃহিণীর কর্ত্তব্য ও ধর্ম্ম শিক্ষা দিবে। এইরূপ সুশিক্ষিতা উত্তম স্বাস্থ্যবতী প্রাপ্তযৌবনা ষোড়শী নারীই মাতৃত্ব এবং যথার্থ নারীত্বের উত্তম অধিকারিণী ; সুতরাং এই সময়ে তাঁহাকে স্বামী গৃহে প্রেরণ করিবে। এইরূপ সময়ই গর্ভাধানের যোগ্য কাল। ১৬ বৎসরের কম বয়স্কা নারীর গর্ভাধান হইলে—সন্তান অল্পায়ু, দুর্ব্বল, মেধাহীন ও বিকলাঙ্গ হইবার সম্ভাবনা। এবং প্রসূতিরও স্বাস্থ্য নষ্ট হইয়া, নানা প্রকার পীড়াগ্রস্থা হইয়া পড়িবে। কেহই এই নিয়মের অন্যথা করিবে না। কন্যার ১৩ হইতে ১৫ বৎসর পর্য্যন্তই বিবাহের কাল নির্দ্দিষ্ট থাকিলেও ১৬ বৎসরের পূর্ব্বে কদাচ গর্ভাধান করা উচিত নহে ; ইহাই বেদানুমোদিত শাস্ত্রাদেশ জানিবে।

স্বযোগ্য, চরিত্রবান আচার্য্যগণের তত্ত্বাবধানে রাখিয়া, যুবকগণকে ২২ বৎসর বয়স পর্য্যন্ত অধ্যয়ন করাইবে। ইতিমধ্যে দর্শন, বিজ্ঞান, ইতিহাস, সাহিত্য, শিল্প, সঙ্গীত প্রভৃতি যাবতীয় প্রয়োজনীয় বিদ্যাই শিক্ষা হইতে পারে। তৎপর যুবকগণ ২ বৎসর কাল ব্রহ্মবিদ্ আচার্য্যের নিকট অবস্থান করিয়া, ব্রহ্মবিদ্যার রহস্য অবগত হইবে এবং দীর্ঘ ভবিষ্যৎ জীবনের আচরণের উপদেশ গ্রহণ করিবে। অধীত-শাস্ত্র, চরিত্রবান ব্রহ্মচারী জলন্ত অগ্নিশিখার ন্যায় শ্রীযুক্ত ও বীর্য্যশীল অবস্থায়, আচার্য্যের উপদেশ লইয়া, ২৪ বৎসর বয়সের শেষভাগে, মনোনীত সুশিক্ষিতা কন্যার পাণিগ্রহণ করিবে; এবং এক বৎসর কাল পূর্ব্ববৎ যত্নের সহিত বীর্য্যরক্ষা করিবে স্বীয় জীবিকার্জ্জনের জন্য সুব্যবস্থা করিবার এবং পত্নীকে ভালবাসা শিক্ষা দিবার এইটীই উত্তম অবসর। পত্নী ১৬ বৎসর বয়ক্রম প্রাপ্তা হইলে (প্রথম ঋতুমতী হইবার পর ৩ বৎসর, অন্ততঃ ২ বৎসর অতিক্রান্ত হইলে) দাম্পত্যধর্ম্ম প্রতিপালন করিবে।* ব্রহ্মচর্য্য দ্বারা সুরক্ষিত বীর্য্য, যেন পশুবৎ কামাচরণে ক্ষয় না হয়; জগতের উন্নতির জন্য, সুসন্তানরূপ এক অমূল্যদান বিশ্ব-সম্রাটের পায়ে উপহার দেওয়াই যেন সদ্‌গুরুর চরণাশ্রিত ব্রহ্মচারীর পত্নী গ্রহণের মুখ্য উদ্দেশ্য হয়। কামাচারী দম্পতির সন্তান, বর্ণ-সঙ্কর না হইলেও সঙ্করবৎ হীনচেতা হয়। কোন মনুষ্যই যেন পশুবৎ কাম-প্রবৃত্তি পরিপূরণের জন্য, নারীর-নারীত্ব ও মাতৃত্বকে কলুষিত না করে।

সত্যান্বতনের মতে—বর্ত্তমান দেশ-কাল-পাত্র-হিসাবে বিবাহের যোগ্যকাল—কন্যার ১৫ ও পুরুষের ২৪ বৎসর। শরীরের গঠন বর্দ্ধনশীল হইলে কন্যার ১৪ ও পুরুষের ২৩ বৎসর। গর্ভধানের নির্দ্দিষ্ট কাল

* ত্রীণি বর্ষাণ্যুদীক্ষেত কুমার্য্যৃতুমতীসতী।
উর্দ্ধংতু কালাদেতস্মাদ্বিন্দেত সদৃশং পত্নিং। [মনুঃ]

নারীর ১৬ বৎসর, পুরুষের ২৫ বৎসর ; ইহার পূর্ব্বে গর্ভাধান উচিত নহে।* *

(আবশ্যক হইলে ১২।১৩ বৎসরের কন্যা ও ২১ হইতে ২২ বৎসরে যুবকের বিবাহ হইতে পারিবে ; কিন্তু গর্ভাধান বা যৌন-সঙ্গ নিষিদ্ধ)। অপরিণত বয়সে অপাত্রে বিবাহ দেওয়া অশাস্ত্রীয়, অনাচার—দেশের মহা অনিষ্টকর কুৎসিৎ প্রথা, উহার অনুসরণ করিবে না।

সত্য-সাধন-মার্গাবলম্বী সত্যাশ্রয়ী নর-নারীর পক্ষে চিত্তবৃত্তির উপর আধিপত্য স্থাপন করা অতি সহজসাধ্য কার্য্য। যাহারা নিয়মিত উপাসনা করিবে, তাহাদের চিত্তবৃত্তি আপনি সংযত হইবে। চিরকুমার ও কুমারী এবং বিধবা নারীদের ব্রহ্মচর্য্যার পৃথক নিয়ম আছে। তজ্জন্য আচার্য্যের নিকট পৃথক উপদেশ গ্রহণ করিবে। অথবা "মানবতত্ত্ব" গ্রন্থ পাঠ করিবে।

নারীর মাতৃত্বঃ—বর্ত্তমান কালের মহিলারা পুরুষের সমান অধিকার পাইবার জন্য পাশ্চাত্য শিক্ষায় সুশিক্ষিতা হইতেছেন এবং তাহাতে আশাতীত কৃতকার্য্যতাও লাভ করিতেছেন। ইহা সুখের ও গৌরবের কথা। জগতের পক্ষে হয়ত এই সকল মহিলা এক হিসাবে খুব আবশ্যকের হইয়াছেন ; কিন্তু যথার্থ নারীত্বের দিক দিয়া—মাতৃত্বের দিক দিয়া, সে উদ্দেশ্য বড় বেশী কার্য্যকরী হইতেছেন না। হিন্দু চায়—নারীত্বের ও মাতৃত্বের আদর্শ। ইহাতে উচ্চশিক্ষার সঙ্গে সঙ্গে গৃহিণীপণার ও পতিপ্রেমের সম্পূর্ণ যোগ চাই। তাহাহইলেই প্রাচ্যনারীর মহিমা অক্ষুণ্ন থাকিতে পারে।

সত্যাশ্রয়ীর আহার, পরিচ্ছদ ও ব্যায়াম ঃ—খাদ্য ও পরিচ্ছদ সর্ব্বপ্রকারে স্বদেশ জাত ও দেশীয় ধরনের হওয়া সঙ্গত। দেশের

* * পঞ্চবিংশে ততোবর্ষে পুমান্ নারীতু ষোড়শে।
সমত্বাগত বীর্য্যৌ তৌ জানীয়াৎ কুশলোভিষেক্। [সুশ্রুত]

জলবায়ুর অনুকূলে ভূমিতে শস্য ও শাক সব্জী উৎপন্ন হয় ; সুতরাং যে দেশে যাহার জন্ম, তদ্দেশজাত খাদ্যাদি তাহার পক্ষে উত্তম জানিবে। ভূতপূর্ব্ব মনুষ্যগণ বস্ত্রাদি ব্যবহারের প্রথা দেশ-কালোপযোগী করিয়াই প্রবর্ত্তিত করিয়া গিয়াছেন ; তাহা পরিত্যাগ করিয়া অনাবশ্যক বিদেশীয় অনুকরণ দ্বারা ব্যয়বাহুল্য করিবার প্রয়োজন নাই। সৎপুরুষের ইচ্ছাক্রমে প্রত্যেক দেশেই, সেই দেশের জীবগণের শরীর রক্ষার উপযুক্ত অন্ন ও ঔষধাদি উৎপন্ন হইবার ব্যবস্থা হইয়াছে। বিদেশজাত খাদ্যাদি ও ঔষধ দৈহিক উপাদানের অনুকূল নাও হইতে পারে। কার্পাসজাত বস্ত্র, পরিধেয় রূপে এবং লোম ও তৃণজাত বস্ত্র, আসন রূপে ব্যবহার করা সঙ্গত। রেশমী বস্ত্রকে, কার্পাস বস্ত্র হইতে পবিত্র মনে করিবার হেতু নাই। কম্বল, কুশাসন, চর্ম্ম প্রভৃতি আসন রূপে ব্যবহার করা প্রশস্ত। বস্ত্র, শয্যা, আসন, সর্ব্বদা পরিষ্কার রাখিবে। একে অন্যের জিনিষ ব্যবহার করিবে না। প্রাণী হিংসা দ্বারা সংগৃহীত খাদ্য যথা—মৎস্য, মাংস প্রভৃতি উষ্ণ প্রধান দেশের পক্ষে অখাদ্য ও অব্যবহার্য্য। "সাধারণ নিয়মে" যে সমস্ত খাদ্য নিষেধ করা হইয়াছে, তাহা পরিত্যাজ্য। কাহারও সহিত একপাত্রে পান আহার করিবে না।

নর-নারী প্রত্যেকেরই যথাযোগ্য ব্যায়াম করা প্রয়োজন। যাহাদের গৃহ কর্ম্মের জন্য পরিশ্রম বেশী করিতে হয়, তাহাদের ব্যায়াম করিবার প্রয়োজন নাই। কিছুক্ষণ মাঠ বা জঙ্গলের পার্শ্বে বেড়াইয়া মুক্ত বায়ু সেবন করিলেই শরীর প্রফুল্ল থাকিবে।

যাহাদের গৃহ কর্ম্ম বিশেষ কিছু করিতে হয় না, তাহাদের অন্তত অর্দ্ধ ঘণ্টা কাল সর্ব্বাঙ্গ সঞ্চালন করিয়া ব্যায়াম করা সঙ্গত। এরূপ ব্যায়াম করা উচিত যাহাতে সংসারেরও কিছু সাহায্য হয়—যথা উদ্যান প্রস্তুত করা, জাতীয় প্রতিষ্ঠান সমূহে যাইয়া তজ্জন্য কিছু কর্ম্ম করিয়া দেওয়া, দৈহিক পরিশ্রমজনক শিল্পানুশীলন ইত্যাদি।

বালকগণকে ক্রীড়াচ্ছলে পরিশ্রম করিতে দিবে। বৃদ্ধগণের বেড়াইয়া বেড়ানই যথেষ্ট ব্যায়াম। তাস, পাশা, দাবা ইত্যাদি অলস ক্রীড়া ও ছলনাপূর্ণ খেলা সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ। শিশুগণকেও প্রত্যহ মুক্ত বায়ুতে লইয়া বেড়ান সঙ্গত। গৃহপালিত পশুগণকেও ২।৩ ঘণ্টা মুক্ত বায়ুতে স্বাধীনভাবে চরিতে দিবে। এই নিয়ম স্ত্রী ও পুরুষ প্রত্যেকের পক্ষেই প্রতিপাল্য। গ্রামের এক উন্মুক্ত প্রান্তর বা মাঠ, কেবলমাত্র মহিলা-গণের বেড়াইবার জন্য নির্দ্দিষ্ট করিয়া দেওয়া সর্ব্বোত্তম।

গ্রীষ্ম প্রধান দেশে সুস্থ ব্যক্তি মাত্রেরই সূর্য্যোদয়ের পূর্ব্বে তৈল মর্দ্দন না করিয়া স্নান ও এক গ্লাস জল পান করা সঙ্গত। বেলা ১০।১১টায় তৈল মর্দ্দন করিয়া স্নান করিবে। সন্ধ্যার পূর্ব্বে সমস্ত গাত্র উত্তমরূপে ধুইয়া ফেলিবে। স্নান ও পানীয় জল সর্ব্বদা বিশুদ্ধ ও পরিষ্কৃত হইবে। পচা, ময়লা জল তীর্থ-বারী হইলেও পরিত্যক্ত। পানীয় জলের পুকুরে স্নান করিতে দেওয়া বা অন্য প্রকারে ময়লা হইতে দেওয়া অসঙ্গত। প্রত্যেক গ্রামে এরূপ ২।১টী পুকুর থাকা অবশ্য প্রয়োজন। অথবা উত্তম জল বিশিষ্ট ইন্দারা রাখা উচিত।

লোভ-পরবশ হইয়া বা অন্যের অনুরোধে কদাচ অপরিমিত বা অসঙ্গত দ্রব্য আহার করিবে না। অসঙ্গত আচরণ করিবে না। নিষিদ্ধ কর্ম্মানুষ্ঠান ও নীতি লঙ্ঘন করিবে না, কাহাকেও এরূপ অন্যায় অনুরোধ করিবে না। সবল সুস্থকায় ব্যক্তির মাসে ২ দিন উপবাস করা সঙ্গত। একাদশী, পূর্ণিমা, অমাবস্যায় সামান্য খাদ্য গ্রহণ করিয়া থাকিলেই এই উদ্দেশ্য সিদ্ধ হয়। নির্জ্জলা উপবাস অনিষ্টকর। দুর্ব্বল ব্যক্তির উপবাস নিষিদ্ধ।

পুত্র কন্যার বিবাহ ও উপনয়নাদি সংস্কার :—সত্যাশ্রয়ী তাহার জাতীয় প্রথানুসারে যথাবিধি সংস্কার কর্ম্ম, কুল-পুরোহিত দ্বারা সম্পন্ন করাইবে। কিন্তু প্রত্যেক কর্ম্মই সত্যায়তনের আচার্য্যের উপদেশ

লইয়া করিবে। সম্ভব হইলে উপনয়ন সংস্কারের জন্য নিকটবর্ত্তী সত্যায়তনে উপস্থিত হইয়া আচার্য্যের তত্ত্বাবধানে যথার্থ বৈদিক বিধানে উপনয়ন সংস্কার নির্ব্বাহ করিবে।

বিবাহ বিষয়ে, সত্যাশ্রয়ী সত্যায়তন কথিত পরিণত বয়স, পাত্র পাত্রীর যোগ্যাযোগ্য মিলন, স্বাস্থ্য, বিদ্যা, সম্পদ, এ সমস্ত দিকে লক্ষ্য রাখিয়া, সামাজিক প্রথা রক্ষা করা সম্ভব হইলে অবশ্যই তাহা মানিয়া চলিবে।

পাত্র-পাত্রীর পণ গ্রহণ রূপ কুৎসিৎ প্রথা নিষিদ্ধ। অবস্থার প্রাচুর্য্য থাকিলে, পাত্র বা পাত্রীকে যৌতুক স্বরূপ যাহা ইচ্ছা হৃষ্ট চিত্তে প্রদান করিবে, ইহাই বিধান। লৌকিক কৌলিন্য প্রথা নিতান্ত আধুনিক, উহার বা মেলবন্ধনের দোহাই দিয়া, কদাচ অপাত্রে অসময়ে কন্যাদান করিবে না। উহা অশাস্ত্রীয়, অনাচার, অনিষ্টজনক। গৌরীদানের ফলাকাঙ্ক্ষায় অবোধ বালিকাকে পাত্রস্থা করা পুণ্য নহে—মহাপাপ।

ব্রাহ্মণ ব্রাহ্মণের কন্যা, ক্ষত্রিয় ক্ষত্রিয়ের কন্যা, বৈশ্য বৈশ্যের কন্যা, শূদ্র শূদ্রের কন্যা বিবাহ করিবে—এইটুকু মাত্র সামাজিক নিয়ম রক্ষিত হইতে পারে। পাত্র ও পাত্রীর এক দেশে জন্মস্থান হওয়া ভাল নয়, দূর দেশে বিবাহ পদ্ধতি উত্তম।

শ্রাদ্ধাদি কার্য্য সম্বন্ধেও সত্যায়তনের উপদেশ গ্রহণ করিয়া তদনুসারে কর্ম্মানুষ্ঠান করিবে।

মনে রাখিবে যে—যাহাতে দেশ-কাল-পাত্র ও অবস্থানুসারে মনুষ্যের ধর্ম্ম-কর্ম্ম সুখে-স্বচ্ছন্দে নির্ব্বাহ হইতে পারে, তজ্জন্যই এই সমস্ত পূর্ব্ব প্রচলিত নিয়ম পদ্ধতির পরিবর্দ্ধন করা প্রয়োজন হইয়াছে। এগুলি সাম্প্রদায়িক বৈশিষ্ট্য রক্ষার উদ্দেশ্যে কথিত নহে, বা সমাজিক প্রথার উচ্ছেদ সাধন করার অভিপ্রায়ও নহে। সত্য, সুন্দর, সুখময় সংসার ও সমাজ গঠিত হউক, ইহাই সত্যায়তনের অভিপ্রায়। বর্ণাশ্রম ধর্ম্মের

সত্যানুষ্ঠান প্রবর্ত্তিত করিতে হইলে এই পদ্ধতিতেই সংস্কার আরম্ভ করিতে হয়। সুতরাং সত্যাশ্রয়ীবৃন্দ ইহার মর্ম্ম অবগত হইয়া, এই সমস্ত নিয়ম প্রতিপালন করিতে দ্বিধা বোধ করিবে না, এবং ইহাকে অশাস্ত্রীয়, সাম্প্রদায়িকতা মনে করিবে না।

শৌচ ও অশৌচঃ—সর্ব্বপ্রকারে দেহ ও মনের পবিত্রতাই শৌচ। দেহ অপরিষ্কৃত বা রুগ্ন, মন দুশ্চিন্তাযুক্ত বা দুঃখিত থাকিলেই অশৌচ জানিবে।

দেহ ও বস্ত্রাদি—ঘর্ম্ম, মল, মূত্র, ধূলা-কর্দ্দম, বিষাক্ত দ্রব্য, রোগ জনিত সংস্পর্শযুক্ত না হইলেই বিশুদ্ধ থাকে। মন—শোকাচ্ছন্ন, কাম-ক্রোধাদি দ্বারা অভিভূত, হিংসা, দ্বেষযুক্ত, রোগক্লিষ্ট না হইলেই শুচি হইল। এতদ্ভিন্ন অন্যান্য শৌচাশৌচের বিচার লৌকিক ও ভিত্তিহীন।

জনন ও মৃতাশৌচ সম্বন্ধে এইটুকু বিচার্য্য—যাহার জন্মে চিত্তে আনন্দাধিক্যবশতঃ বিকার উপস্থিত হয় বা যাহার বিয়োগে চিত্ত শোকাচ্ছন্ন হয়, সেখানেই অশৌচ হয়; অন্যত্র হয় না।

উপাসনাক্ষেত্রে অপারগতাই অশৌচ; চিত্তের স্থৈর্য্য ও সুস্থতাই শৌচ। একান্ত অশক্ত না হইলে কোন কারণেই উপাসনা স্থগিত রাখিবে না। মহিলাগণ ঋতুমতী অবস্থায় ৩ দিন ও ৭ মাস গর্ভের পর হইতে সন্তানের ৬ মাস বয়স না হওয়া পর্য্যন্ত বিশেষ উপাসনা করিবে না। মাত্র স্মরণ, মনন করিবে।

আচার্য্য ও সত্যায়তনঃ—"সত্যায়তন"ই সত্যাশ্রয়ীর তীর্থস্থল। তাহাদের পক্ষে বর্ত্তমানযুগের অন্য তীর্থক্ষেত্র লৌকিকমাত্র। পরমার্থত তীর্থ শব্দে বিদ্যা বুঝায়। বিদ্বান ব্যক্তির সঙ্গই তীর্থদর্শন। সর্ব্বদা বিদ্বানের সঙ্গ করিবে। "সত্যায়তন মহামন্দির" সত্যায়তন সমূহের প্রধান কেন্দ্রস্থল এবং মুখ্যাচার্য্য সত্যর্ষির অবস্থিতি ক্ষেত্র। সুতরাং "সত্যায়তন-মহামন্দির" সত্যাশ্রয়ীর মহাতীর্থ স্বরূপ।

সত্যায়তনের উন্নতি-কল্পে প্রত্যেক সত্যাশ্রয়ী অর্থবল ও জনবল দ্বারা যথাসাধ্য সাহায্য করিবে। যেহেতু সত্যায়তন বিশ্বহিত-ব্রতে ব্রতী। ব্যক্তিবিশেষের চেষ্টা দ্বারা যতটুকু কল্যাণ সাধিত হওয়া সম্ভব, বহুজনের সমবেত চেষ্টা দ্বারা তদপেক্ষা বৃহৎ কার্য্য সাধিত হইতে পারে। সংযত সংহতির শক্তি অসীম, সুতরাং সত্য-প্রতিষ্ঠান সমূহের সাহায্য করিলে সর্ব্বপ্রকার বিশ্ব-কল্যাণকর অনুষ্ঠানের সাহায্য করা হয়।

প্রত্যেক সত্যাশ্রয়ী নিকটবর্ত্তী সত্যায়তনে, সৎসঙ্গের জন্য প্রত্যেক সাপ্তাহিক অধিবেশনে উপস্থিত হইয়া, শ্রদ্ধাপূর্ব্বক আচার্য্যের বক্তৃতা শ্রবণ করিবে এবং নিজ নিজ জিজ্ঞাস্য বিষয়ে মীমাংসা করিয়া লইবে। প্রত্যেক সত্যায়তনেই মহিলাগণের জন্য পৃথক স্থান নির্দ্দিষ্ট থাকে। কোথাও বা পৃথক দিনও নির্দ্ধারিত থাকে।

সত্যায়তনের বাৎসরিক উৎসবে ও খণ্ডোৎসবে স্বজনসহ যোগদান করিবে এবং যথাসাধ্য সাহায্য করিবে। উপদেষ্টাকে আচার্য্য কহে। আচার্য্যকে সর্ব্বান্তঃকরণে শ্রদ্ধা ও বিশ্বাস করিবে। তাঁহার প্রদত্ত পাঠ গ্রহণ করিবে এবং উপদেশানুসারে কার্য্য করিবে। প্রত্যেক সত্যায়তন সত্যর্ষির নির্দ্দেশ মত, এক একজন আচার্য্যের তত্ত্বাবধানে পরিচালিত হয়। সত্যর্ষি বা মুখ্যাচার্য্যই কেবল, সাধন বিষয়ে উপদেশ দিয়া থাকেন। তিনি উপাসনা প্রণালী যাহাকে যেরূপ ভাবে উপদেশ করিবেন, সে ঠিক সেই প্রণালীতে উপাসনা করিবে, কদাচ তাহার অন্যথা করিবে না। তত্ত্বজ্ঞানের প্রকাশক গুরুই সৎপুরুষের ইন্দ্রিয়-গ্রাহ্য প্রকটস্বরূপ, এইরূপ মনে করিয়া একমাত্র গুরুকেই অর্চ্চনা করিবে।* অকপট শ্রদ্ধাসহকারে তাঁহাতে বিশ্বাস স্থাপন করিবে, আত্মগোপন করিবে না, সরল ভাবে হৃদয়ের ভাব প্রকাশ করিয়া ধীর ও নম্রভাবে জিজ্ঞাসা দ্বারা সন্দেহ ভঞ্জন

* "স বেদৈতৎ পরমং ব্রহ্মধাম যত্র বিশ্বং নিহিতং ভাতি শুভ্রম্।
উপাসতে পুরুষং যে হ্যকামাস্তে শুক্রমেতদিবর্ত্তন্তি ধীরাঃ॥ [শ্রুতি]

করিয়া লইবে। অথবা পত্রাদি লিখিয়া জিজ্ঞাস্য বিষয় অবগত হইবে। গুরু সম্বন্ধে অপর কাহারও সমালোচনায় কর্ণপাত করিবে না, বা তাহা শুনিয়া উত্তেজনা বশতঃ কাহারও সহিত বিবাদে প্রবৃত্ত হইবে না—নিজের শ্রদ্ধাও হারাইবে না। যেহেতু তুমি নিজে সঙ্গ দ্বারা গুরুকে যেমন ভাবে অবগত হইয়াছ, অন্যে দূর হইতে সেরূপ অবগত হইতে পারে না। গুরু তোমার সহিত কদাচ কপট ব্যবহার করেন নাই।

ঐকান্তিক অনুরাগ সকল সাধনার মূলভিত্তি। সর্ব্বাধিপতি সৎপুরুষ একান্ত প্রেম পরায়ণ ও দৃঢ় বিশ্বাসী হইবে, গুরুতেও তদ্রূপ প্রেম-পরায়ণ হইবে, নতুবা সাধনপথে পূর্ব্বসংস্কারবশতঃ সন্দেহ উপস্থিত হইতে পারে। অকপট ভালবাসা না থাকিলে সাধনশক্তি দৃঢ় হয় না। সত্য-সাধন-পন্থার উপর অটল বিশ্বাস ও নিষ্ঠা রাখিবে। যেহেতু যতপ্রকার সন্দেহ ও বিঘ্ন সাধনপথে উপস্থিত হইতে পারে, তাহার নিবৃত্তির উপায় করিয়াই সদ্‌গুরু এই সত্যসাধন-মার্গ বিশ্বহিতার্থে প্রেরণ করিয়াছেন। সত্য নিজেই তাহার প্রমাণ। সাধন অভ্যাসের প্রত্যক্ষ উন্নতিই ইহার সদ্য-প্রাপ্ত ফল স্বরূপ—ইহাতে অনুমান বা কল্পনার স্থান নাই। ইহা প্রত্যক্ষ জ্ঞান। অতএব তত্ত্ববক্তা গুরুর প্রতি নির্ভরতা রাখিয়া, তাঁহার উপদেশ নিঃসন্দেহে প্রতিপালন করিবে।

তোমার অভিলাষ বা পার্থিব বাসনা পূরণ করিবার জন্য গুরুর বা ঈশ্বরের কৃপা চাহিও না। তোমার যথার্থ অভাব আপনিই পূর্ণ হইয়া যাইবে। উন্নতির জন্য, মুক্তির জন্য গুরুতে আত্মসমর্পণ করিবে, তোমার কলুষ কামনার মধ্যে তাঁহাকে টানিয়া লইতে চাহিওনা—তুমিই অগ্রসর হইয়া উচ্চস্তরে গতি করিবে। তোমার কল্যাণ যাহাতে হয়, তাহা তিনি তোমা অপেক্ষা বেশী জানেন, সুতরাং তুমি এ'টা, সে'টার জন্য দুর্ভাবনা করিও না। মনে রাখিও যে; অশুভ চিন্তার ফলে অমঙ্গল—শুভ চিন্তার ফলে মঙ্গল ঘটিয়া থাকে। সর্ব্বদা প্রত্যেক ঘটনার মঙ্গলময় দিকেই

তোমার ভাবনা পরিচালিত করিবে। আব্দার বা অভিমান করিও না, গুরুর স্নেহেও সন্দেহ বা হিংসা করিও না, তত্ত্বদর্শী গুরু স্বভাবতই সমদর্শী এবং সদাস্নেহবান। আচার্য্যের শাসন মানিয়া লইবে। অভিমান নাশ করিবার জন্য—অহঙ্কার চূর্ণ করিবার জন্যই গুরুর আশ্রয় লইয়াছ, তোমার আব্দার পূরণের জন্য নহে। গুরুর নিকটে অশিষ্টাচরণ বড়ই নিন্দনীয়।

সাধন বিষয়ে গুরুর চিন্তা-প্রবাহ কিরূপে শিষ্যের উপর শক্তি বিস্তার করিয়া তাহার চিত্তবৃত্তিকে সংযমিত করে, প্রথম-অভ্যাসী তাহা বিশেষ-ভাবে অনুভব করিতে না পারিলেও, অতি শীঘ্র নিজের ব্যবহারগত উন্নতি ও চিত্তের প্রশান্ততা অবশ্যই অনুভব করিতে পারে। সাধন-পথে যত অধিক অগ্রসর হওয়া যায়, ততই গুরুশক্তির পরিচয় পাওয়া যায়।

কায়মনোবাক্যে গুরুর উপদেশ অনুসরণ করা, দৃঢ় নিষ্ঠা ও পবিত্রতাই যথার্থ গুরু সেবা ; গুরুর সম্মুখে স্তুতিবাদ বলা ও বারম্বার ভূমিষ্ঠ হইয়া প্রণাম করা বা শূন্য প্রাণের পরিচর্য্যাই গুরুসেবা নহে। কর্ত্তব্যবিমুখ, সাধনে অমনোযোগী শিষ্য, উত্তম পরিচারক হইলেও প্রশংসনীয় নহে। দৈহিক সেবাও জ্ঞানলাভের গৌণ সহায় বটে, কিন্তু মুখ্য উপায় প্রবল অধ্যবসায়ের সহিত সাধন অভ্যাস করা।

সত্যাশ্রয়ী গুরুর উপদেশবাণীকে বেদাদেশ মনে করিবে, ইহাই সত্যাশ্রয়ীর শাস্ত্র। সত্যসেবা অর্থাৎ লোক হিতানুষ্ঠানই ব্রত। সত্যায়তন প্রবর্ত্তিত আচারই নিয়ম। সত্য-সাধনই তপস্যা। অন্য প্রকার শাস্ত্র, ব্রত, নিয়ম, তপস্যা অনাবশ্যক। সত্যই সত্যাশ্রয়ীর রক্ষক, সত্যাচারী সৎসঙ্গীই সমাজ। যাহা মিথ্যা তাহাই সত্যাশ্রয়ীর ত্যাজ্য, যাহা সত্য তাহা গ্রাহ্য।

তীর্থযাত্রা ও পূজা :—সত্য-জ্ঞান দ্বারা পরিমার্জ্জিত, পবিত্র প্রেমময় সত্যাচারীর হৃদয়ই মনুষ্যের মহাতীর্থ ক্ষেত্র। তীর্থভ্রমণের

আবশ্যকতা হইতেছে চিত্ত শুদ্ধির জন্য মহাত্মাগণ যখন উত্তম স্বাস্থ্যকর প্রাকৃতিক সৌন্দর্য্য-শোভিত স্থান সমূহে তীর্থ ক্ষেত্র সকল প্রতিষ্ঠিত করিয়াছিলেন তখন সে সকল স্থানে দেব-বিগ্রহাদি ছিল না। সে ছিল তপস্বীদের উপাসনার ক্ষেত্র বা তপোবন। সেই পবিত্র সাধন-ক্ষেত্রে তাঁহাদের তপস্যা-সঞ্চিত সৎ-চিন্তা-প্রবাহ প্রবাহিত হইয়া সে স্থানকেও পবিত্র রাখিত। তীর্থ-যাত্রী মনুষ্যের চিত্তে তাহা সংক্রামিত হইয়া সদ্ভাবই উদ্দীপ্ত করিত। আর এক সুবিধা হইত তীর্থ গমন দ্বারা, সেই সকল তত্ত্বদর্শী মহাপুরুষগণের নিকট তত্ত্বশ্রবণ করার। ক্রমশঃ তথায় মন্দিরাদি নির্ম্মিত হইয়াছিল। এইরূপ মন্দির প্রতিষ্ঠা দ্বারা আর্য্যগণ জনসাধারণের সমক্ষে সমদর্শিতার দৃষ্টান্ত প্রকট করিতেন। উৎসবাদি অনুষ্ঠান দ্বারা সৎকর্ম্মে জনসাধারণের রুচি উৎপাদন ও নির্ম্মল আনন্দ প্রদান করিবার চেষ্টা করিতেন। যেহেতু তাঁহারা সাধন-সুগমতার জন্য নিজ নিজ উপাসনা গৃহে সাধারণের প্রবেশ অধিকার দিতেন না। তাহাতে পাছে কেহ দুঃখিত হয়—অবজ্ঞা মনে করে, এইজন্য এক একটি মহাতীর্থ ক্ষেত্র আভিজাত্যের অভিমান ত্যাগ করিয়া—বর্ণাশ্রমের লৌকিক শৃঙ্খল ছিন্ন করিয়া, তাঁহারা সাধারণের সহিত একত্র পান ভোজন করিতেন—একত্র উপাসনা, অর্চ্চনা করিতেন ঈশ্বরের নামে। ইহার অপর এক গৌণ উদ্দেশ্য ছিল—গৃহস্থ-গণের তীর্থ ভ্রমণ উপলক্ষে স্বাস্থ্যকর দেশ ভ্রমণের সুযোগ করিয়া দেওয়া এবং দেবালয়ের ভোগ দ্বারা অন্ধ, আতুর, অনাথকে অন্ন ও আশ্রয় প্রদান করা। মন্দিরের গঠন-প্রণালী ও বিগ্রহ রচনার তাৎপর্য্য গ্রহণ করিলে, আমরা আর্য্যগণের মহান ভাবেরই পরিচয় পাই। পৌত্তলিকতার লেশ মাত্রও বুঝা যায় না। মনুষ্য-দেহ-মধ্যস্থ সাধন বিষয়ক স্তরগুলির প্রতীক দ্বারা ব্যাখ্যা করাই ইহার প্রধানতম উদ্দেশ্য। যেমন মানচিত্র দেখিয়া ভূগোলের জ্ঞান লাভ করিতে হয়, তদ্রূপ শ্রীক্ষেত্রাদি প্রধান প্রধান তীর্থ দেখিলে, আত্মতত্ত্ব ও দেহতত্ত্বেরই আভাস পাওয়া যায়।

কালক্রমে সে সকল সদুদ্দেশ্য-পূর্ণ পবিত্র স্থান, পাণ্ডা ও মোহান্তগণের ব্যবসায় ও বিলাস-নিকেতনে পরিণত হইয়াছে। কুচক্রী ধর্ম্মব্যবসায়ী মনুষ্যগণ সাধারণ নর-নারীর ধর্ম্মোন্মাদনার সুযোগ অবলম্বন করিয়া নানাপ্রকার কল্পিত প্রতিমা (বিগ্রহ) স্থাপন করিয়াছে, নানাপ্রকার দৃশ্যাবলী রচনা করিয়াছে। কোথাও বা বৈজ্ঞানিক কৌশলে কোথাও বা নৈসর্গিক নিয়মে উৎপন্ন উষ্ণপ্রস্রবণ, বাড়বানল, জলপ্রপাত, স্থায়ী তুষারপিণ্ডকে দেবতাশ্রেণীভুক্ত করিয়া লইয়া অর্থোপার্জ্জন করিতেছে। এবং ধর্ম্মভীরু, সরল বিশ্বাসী, অজ্ঞানান্ধ নর-নারীর অর্থ ও মর্য্যাদা লুণ্ঠন করিতেছে। কত শত চোর বদমায়েস সেই স্থানে যাইয়া আড্ডা করিয়াছে। তীর্থযাত্রী মনুষ্যগণ ইহা প্রায় প্রত্যেকেই মর্ম্মে মর্ম্মে অনুভব করিয়াছেন। সুতরাং বর্ত্তমান সময়ে এবম্বিধ তীর্থযাত্রা—অর্থ, সম্মান ও স্বাস্থ্য নাশের হেতু স্বরূপ, ইহার আর কোনই উপকারিতা নাই।

তজ্জন্য সত্যাশ্রয়ীর পর্ব্বোপলক্ষে তীর্থযাত্রা নিষিদ্ধ। দেশ দর্শন বা প্রয়োজন হইলে জলবায়ু পরিবর্ত্তনের জন্য, পর্ব্বাতিরিক্ত সুযোগে যাওয়া যাইতে পারে। তবে ঈশ্বরের নামে—সদুদ্দেশ্যে যে সমস্ত মন্দির বা বিগ্রহ স্থাপিত হইয়াছে, তাহার মর্য্যাদা লঙ্ঘন করিবে না। যথাসাধ্য তাহার পবিত্রতা রক্ষা করিতে চেষ্টা করিবে। পুরুষ-নারী প্রত্যেকের পক্ষেই এই নিয়ম জানিবে।

সত্যায়তন-প্রবর্ত্তিত উৎসবসমূহ এবং নিয়মাদি প্রত্যেক মনুষ্যের দৈহিক ও নৈতিক উন্নতি এবং আনন্দলাভের অনুকূল করিয়াই নির্দ্ধারিত করা হইয়াছে। সুতরাং পুণ্য সঞ্চয়ের আশায়, তদতিরিক্ত উৎসব, ব্রত, নিয়মাদি বাহ্যিক অনাবশ্যক আড়ম্বর জ্ঞানে সত্যাশ্রয়ীর পরিত্যাজ্য।*

---

* কিন্তু যে সকল পূর্ব্ব প্রচলিত উৎসবাদি বা পূজা পার্ব্বণ—হিংসাচার বিবর্জ্জিত মনুষ্যগণের হিতার্থে অনুষ্ঠিত, জনসেবার অনুকূল—যাহার উদ্দেশ্য বিশ্বকল্যাণ, যাহা ব্যক্তিগত স্বার্থ প্রণোদিত বা ব্যবসায় নহে, তাহার অনুমোদন করিবে।

সত্যাশ্রয়ী সত্যায়তন-প্রবর্ত্তিত পূজার মর্ম্ম অবগত হইয়া, গুরু, মাতা-পিতা প্রভৃতি যোগ্য জনকে ও বিদ্বানকে অভ্যর্থনা ও সেবা করিবে। লোকহিতই পরমেশ্বরের পূজা। দৃশ্যমান বিরাটই তাহার স্থূলবিগ্রহ। অনামী অরূপের স্বরূপ যখন জানিবে, তখনই তোমার সত্য সত্য পূজার অধিকার জন্মিবে। তথাপি, প্রচলিত পূজাদিও আনন্দোৎসব জ্ঞানে, লোকহিতকর অনুষ্ঠানযুক্ত করিয়া সম্পাদন করিতে বাধা নাই, কিন্তু মুক্তি কামনায়, উপাসনার অঙ্গ মনে করিবে না। উপাসনা ও পূজা এক কথা নহে। পূজা শব্দের অর্থ—শ্রদ্ধা সহকারে পাদ্যাদি প্রদানান্তর উপস্থিত গুরুজনকে অভ্যর্থনা করা। জাতীয় ভাষা প্রয়োগ করিয়াই উহা সম্পাদন করিবে। সংস্কৃত বাক্য না হইলেও হানি নাই। জড়মূর্ত্তির প্রতি সম্মান প্রদর্শনে যে ভাষা ইচ্ছা প্রয়োগ করা যায়, যেহেতু সে কোন ভাষাই বুঝিতে পারে না। এবং তাহাতে কোন ইষ্টানিষ্ট নাই। ঈশ্বর সর্ব্বজ্ঞ, তিনি তোমার হৃদয়ের ভাষাও জানেন, সুতরাং মন্ত্র না জানিলেও কোন চিন্তার হেতু নাই। সত্যাশ্রয়ী অন্তরের পবিত্র ভাবরাজি ও মর্ম্মের ভাষা দিয়াই, অন্তরে অন্তরে অন্তরতমের পূজা করিবে।

সাধনাধিকার—

বয়স, জাতি, লিঙ্গ, বর্ণ সত্য-সাধন-পন্থা অবলম্বনে এই সকলের জন্য কোনও বাধা প্রতিবন্ধক ঘটে না। কথিত নিয়ম প্রতিপালন করিতে পারিলেই, সর্ব্বপ্রকার সাধনাধিকার জন্মে।

সত্যায়তনের শিক্ষা-প্রণালী অতি সহজ-অনুষ্ঠেয়। প্রত্যেকেই সামান্য চেষ্টায় ইহাতে অভ্যস্ত হইতে পারে। ৮ বৎসরের বালক-বালিকা হইতে ৮০ বৎসরের বৃদ্ধ-বৃদ্ধাও ইহার অনুসরণ করিতে পারে। গুরু প্রত্যেকের দেহ, মন ও অবস্থার অনুকূলেই সাধন-বিষয়ক উপদেশ দিয়া থাকেন, সুতরাং ইহাতে বিপদের বা অকৃতকার্য্যতার আশঙ্কা নাই।

সত্যসাধন-পন্থায় সকলের সমান অধিকার যেহেতু ইহাই মুক্ত রাজ্যে পৌঁছিবার সনাতন সত্য-পন্থা। সুতরাং জাতি-বর্ণ-নির্ব্বিশেষে নর ও নারী সকলেই সত্য-সাধন গ্রহণ করিবার অধিকারী।

কোনপ্রকার ভাষায় বিশেষ জ্ঞান অর্থাৎ লেখাপড়া না জানিলেও, কোন শাস্ত্রজ্ঞান না থাকিলেও, সত্য বুঝিতে অর্থাৎ সাধন-তত্ত্ব অবগত হইতে পারা যায়। গুরু এমনভাবে উপদেশ করিবেন, যাহা শুনিতে শুনিতেই প্রত্যেক মনুষ্যের স্বাভাবিক সত্যজ্ঞান পরিস্ফুট হইবে।

প্রচলিত বিধানশাস্ত্রের অধিকারী নির্ব্বাচন জন্মগত বর্ণ-ভেদের উপর নির্ভর করে। কিন্তু সত্যায়তনের অধিকারী নির্ব্বাচন গুণ ও কর্ম্মের যোগ্যতাসাপেক্ষ। জন্মগত বর্ণ-ভেদ মুমুক্ষুত্ব বা সত্য-সাধনের প্রতিবন্ধক নহে। এবং ইহাই বেদানুমোদিত সার-সত্য-সিদ্ধান্ত। অতএব সত্যানুসন্ধিৎসু নিঃসন্দেহে প্রণবাদি সম্বলিত উপাসনা এবং হোমাদির অনুষ্ঠান করিবে। সত্য-সাধন গ্রহণ করিয়া সত্যাশ্রয়ী হইলেই সর্ব্ববিদ্যাধিকার জন্মে।*

সঙ্গ ও সঙ্গী :—সঙ্গ ও সঙ্গী দ্বিবিধ, এক দেহগত—অপর মনোগত। অগ্নির নিকটস্থ হইলে দেহ উত্তপ্ত হয়, বরফ-স্তূপের কাছে গেলে শরীর ঠাণ্ডা হয়, ইহা দৈহিক সঙ্গের ফল। মনের সহিত যোগ থাকুক আর নাই থাকুক, পদার্থের নিকটস্থ হইলেই বা স্পর্শ করিলেই তাহার গুণ তোমাতে আংশিকভাবে সংক্রামিত হইবে। অদৃশ্য প্রবাহ আকারে এই কার্য্য নিষ্পন্ন হয়, যেমন চুম্বকের আকর্ষণ। এইজন্যই কোন কোন আর্য্য-শাস্ত্রে স্পর্শ দোষের বিষয়ে সতর্কতা অবলম্বন করিতে বলা হইয়াছে। উহার বিজ্ঞান না ভাবিয়া কতিপয় শাস্ত্রকার অস্বাভাবিক ভাবে জাতি ও

---

* প্রমাণের জন্য "প্রণবতত্ত্ব ও অধিকারী বিবেক" গ্রন্থ, এবং "সত্য-পন্থা" গ্রন্থ দেখ।

বর্ণগত স্পর্শ-দোষকে গ্রহণ করিয়াছেন এবং তদনুসারে বিধান-শাস্ত্রও রচনা করিয়াছেন। তাহার ফলে, সমাজের একদিকে গোঁড়ামির কুসংস্কার, অন্যদিকে ব্যভিচারের বিদ্রোহ প্রাদুর্ভূত হইয়াছে। যথার্থ মর্ম্মার্থ ও বিজ্ঞান অবগত হইয়া, বিচার করিলে আর্য্য শাস্ত্রোক্ত স্পর্শ-দোষের অনুশাসন নিন্দনীয় অনাবশ্যক ছুঁতমার্গে পরিবর্ত্তিত হইত না, বরং ইহা স্বাস্থ্যরক্ষার সহায় বলিয়া সমাদৃত হইত। কেহই ইহাতে দুঃখিতও হইত না। দেশ কাল পাত্র হিসাবে সমীচীন ব্যবস্থা প্রবর্ত্তিত হইলে অবশ্যই সমাজ তাহা মঙ্গল জ্ঞানে গ্রহণ করিবে।

বিষাক্ত, কুৎসিত আচার সম্পন্ন, অপরিষ্কৃত পদার্থ সহজ ভাবে নিশ্চয়ই অস্পৃশ্য। প্রয়োজন হইলে প্রতিষেধক ব্যবস্থা করিয়া, সতর্কতার সহিত অস্পৃশ্যকেও স্পর্শ করিতে হয়। যেমন সংক্রামক রোগ-গ্রস্ত রুগ্নের সেবা ইত্যাদি। উহা তো সংকীর্ণতা নহে—জাতি বর্ণেও সীমাবদ্ধ নহে। তজ্জন্য বিদ্বেষ বা অবজ্ঞাও পোষণ করিবার প্রয়োজন হয় না। ইহা স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য অতি প্রয়োজনীব ব্যবস্থা—জাতি-বর্ণগত অস্পৃশ্যতা নহে। সত্যাশ্রয়ী বিশেষ সতর্কতার সহিত এইরূপ বিষাক্ত ও অনিষ্টকর দৈহিক স্পর্শ-দোষ হইতে আত্মরক্ষা করিবে। খাদ্যাদির বিচারও দৈহিক স্পর্শ-দোষের অন্তর্গত জানিবে। সুতরাং নিষিদ্ধ খাদ্য গ্রহণ করিবে না। প্রথমাবস্থায় খাদ্যের গুণ মনে সংক্রামিত হয়।

মানস সঙ্গ—যখন যেরূপ ভাব তোমার মনে উদিত হইবে, যেরূপ বিষয় চিন্তা করিবে, তুমিও ক্রমশ সেই ভাবে ভাবময় হইবে। তোমার চিত্তের স্বাভাবিক অবস্থা দর্পণের মত নির্ম্মল, তাহাতে কোন প্রতিবিম্ব নাই, অতএব তুমি নিত্যশুদ্ধ। কাম, ক্রোধ, হিংসাদি ভাব যখন ইন্দ্রিয় দ্বারা গৃহীত হয়, তখন তাহার প্রতিবিম্ব চিত্তে প্রতিফলিত হইয়া তোমাকে কামী, ক্রোধী, হিংসকবৎ প্রতিভাত করে। তোমার অজ্ঞাত-সারেই এই ক্রিয়া নিষ্পন্ন হয়। ইহার নাম মানস-সঙ্গ।

সৎবিষয় ও পবিত্র চিন্তা করিলে তুমি সত্যময় পবিত্র হইবে। অসৎ, অপবিত্র চিন্তাদ্বারা অসৎক্রিয়াশীল অপবিত্র হইয়া পড়িবে। সৎ চিন্তার ফলে সৎ কর্ম্মে প্রবৃত্তি, অসৎ চিন্তার ফলে অসৎ কর্ম্ম-প্রবৃত্তি উত্তেজিত হইবেই। ইহা মানস-সঙ্গের ফল। অতএব সর্ব্বদা পবিত্রচেতা সদাচারির সহিত সদালোচনা দ্বারা দৈহিক সঙ্গ করিবে ও সৎবিষয়ের চিন্তা, সদ্‌-গ্রন্থাদি পঠন পাঠন দ্বারা মানস-সৎসঙ্গ করিবে। সত্যানুসন্ধিৎসু সত্যাশ্রয়ীবৃন্দই তোমাদের সৎসঙ্গী। সত্য নির্দ্ধারক শাস্ত্রাদি পাঠ সত্যচিন্তা, সদ্‌গুরু-অনুস্মরণ, সত্যায়তন প্রদর্শিত উপাসনাই মানস-সৎসঙ্গী। সৎসঙ্গ গ্রহণীয়—অসৎ পরিত্যাজ্য। মহিলাদের সম্বন্ধেও এই নিয়ম জানিবে।

অন্য আর এক প্রকারে সৎসঙ্গী নির্ব্বাচন করা যায়—যে জন্ম হইতে মৃত্যু পর্য্যন্ত কদাচ মনুষ্যের সঙ্গ ত্যাগ করে না, নিদ্রিত কালেও সজাগ, কর্ম্মশীল থাকে—সে হচ্ছে জীবের শ্বাস-বায়ু। শ্বাস-বায়ু-প্রবাহের সহিত একযোগে, তাহার গতির তালে তালে সৎনাম অনুস্মরণ করাকেও সৎসঙ্গ বলা যায়। এ অভ্যাসে বৃত্তিনিরোধের খুব সহায়তা করে। (উপাসনা-প্রণালী দেখ।)

উপাসক (সাধক)—যে স্বয়ং সত্য হইয়াও স্বীয়মায়া রচিত আবরণে আপনাকে আবৃত রাখিয়াছে—যে স্বভাবত মুক্ত স্বভাব, বন্ধনহীন, উপাধিবর্জ্জিত হইয়াও গুটিপোকার মত আপনা হইতে নিসৃত লালার সূত্র-বেষ্টনে আপনাকে বদ্ধ করিয়াছে—সেই জীব-উপাধিধারী চিৎশক্তিই উপাসক বা সাধক হয়, যখন সে চেষ্টা করে তার এই কল্পিত বন্ধন ছেদন করিয়া চিদ্‌ঘন-স্বরূপে মিলিত হইতে। অর্থাৎ বহির্ম্মুখিন্ চৈতন্য-প্রবাহ যখন অন্তর্ম্মুখিন হইতে চেষ্টা করে, তখন তাহাকে বলে উপাসক। জীবাখ্য প্রাণাত্মা, মন, কলেবর এই তিনের সমবায়ই মনুষ্য। মুমুক্ষু অর্থাৎ মুক্তিকামী মনুষ্যই উপাসক।

বদ্ধ ভাবই দুঃখ—যে দুঃখ অনুভব করে, সেই দুঃখ হইতে পরিত্রাণ

ইচ্ছা করে। সৎপুরুষের চিন্ময়-স্বরূপই দুঃখাতীত নির্ম্মল আনন্দময়, সেই নির্ম্মল সত্যলোক প্রাপ্ত না হইলে, দুঃখের অত্যন্ত নিবৃত্তি হয় না। সত্যজ্ঞান ব্যতীত আর কোন উপায়েই এই আনন্দলাভ করিবার প্রকৃষ্ট কর্ম্মপথ প্রাপ্ত হওয়া যায় না। এই সত্যজ্ঞান-বলে সৎকর্ম্মে প্রবৃত্তি জন্মে, সৎকর্ম্মের ফলে চিত্ত বৃত্তিরহিত প্রশান্ত হয়; এই অবস্থাই সুখ-লোক। যে জীব এই অত্যন্ত সুখ-লোক—সদায়তন প্রাপ্ত হইবার ইচ্ছা করে, তাহাকেই উপাসক বলা যায়।

ধন, জন, গৌরবাদি পার্থিব বস্তুলাভের জন্য বা ঐশ্বর্য্যকামনায় যাহারা কাম্য কর্ম্ম বা পূজা, হোমাদির অনুষ্ঠান করে বা স্বর্গলাভের জন্য দানাদি পূর্ত্ত-কর্ম্ম করে তাহারা উপাসক নহে; যেহেতু উহার পরিণামেও দুঃখ রহিয়াছে। একমাত্র মুমুক্ষু মনুষ্যই উপাসক। সত্যাশ্রয়ী পার্থিব সুখ বা ঐশ্বর্য্যের আশায় কোন কাম্য কর্ম্মের অনুষ্ঠান করে না, একমাত্র সত্যই তাহাদের লক্ষ্য, সুতরাং সত্যাশ্রয়ী মাত্রই উপাসক।

সত্যাশ্রয়ী বৃন্দের প্রত্যেকেই প্রাণ-মন-কলেবর এই তিনের সমভাবে সম্যক অনুশীলন দ্বারা উপাসনা করিবে। এই তিনের সমবায়ে সাধন করিলেই মানব দেহস্থ শক্তি-কেন্দ্র অবগত হওয়া যায়, এবং তাহার সহায়তায় সর্ব্ব বিষয়ে উন্নতিলাভ করা যায়। জ্ঞান, কর্ম্ম, শ্রদ্ধা এই ত্রিবিধ প্রবাহে শক্তির বিকাশ লক্ষ্য হয়। যিনি সমভাবে ইহার অনুসরণ করেন, তিনিই উপাসক। মুক্তি-লক্ষ্যহীন-ধর্ম্মাচার অবলম্বনকারী সংযমহীন ব্যক্তির ধর্ম্মানুষ্ঠান তামস ও রাজসিক ভাব মাত্র—প্রকৃত উপাসনা নহে। যিনি উপাসক তাহার জীবনের প্রত্যেক কর্ম্ম, প্রত্যেক উদ্দেশ্যই সত্যানুসন্ধানের সহায়ক হওয়া চাই। উপাসনা অহরহ করিতে হয়। কি প্রকারে মনুষ্যের প্রত্যেক পার্থিব কর্ম্মও উপাসনার অঙ্গ হয়, উপসংহারে তাহার সামান্য ইঙ্গিত দেওয়া হইবে। (“প্রণব-তত্ত্ব ও তত্ত্ব-প্রকাশে” বিস্তৃত বিবরণ পাইবে।)

উপাস্য (সাধ্য)—উপাসকের যাহা লক্ষ্যস্থল বা চরমগতি, তাহাই উপাস্য। মনুষ্যের উপাস্য—অপূর্ব্ব নির্বিশেষ আদি-পুরুষ, সর্ব্বকারণের কারণ, অত্যন্ত সুখময়, অমূর্ত্ত চিন্ময় সত্য। তাঁহার কোন উপাধি নাই —সত্যই তাঁহার রূপ ও সংজ্ঞা, তাই তাঁহাকে বলা হয় "সদ্রূপ"। তাঁহার প্রকট-স্বরূপ অর্থাৎ মনুষ্যের দর্শন-স্পর্শন-যোগ্য, অনুভূতির যোগ্য বিকাশও আছে। বিশ্বের সবকিছুই তাঁহার বিকাশ, কিন্তু তাহার সমস্তই মনুষ্যের উপাস্য হইতে পারে না, যেহেতু তাহারা পরিবর্ত্তনশীল— দুঃখময়। দেখা যায়, মনুষ্য স্বজনের তৃপ্তির জন্য প্রাণপাত করিয়া সেবা করে। বিগ্রহাদির অর্চ্চনায় বহু ব্যয় করিয়া, বহু প্রকার কষ্ট-সাধ্য-ব্রত অবলম্বন করিয়াও স্বজনাদি-নিধন জনিত শোক, রোগ, বা দারিদ্র-পীড়ন রূপ দুঃখের নিবৃত্তি করিতে পারে না—জন্ম-মৃত্যুর অতীত হইতে পারে না। আত্মমগ্ন হইয়া লোক পশুপক্ষীকেও স্নেহ করিয়া থাকে, কুকার্যেও মনুষ্যের তন্ময়তা দৃষ্ট হয়, কিন্তু তাহাতে দুঃখের নিবৃত্তি না হইয়া বরং বৃদ্ধিই পায়। সুতরাং যাহা হইতে সত্য-জ্ঞান ও আনন্দ পাইবার উপায় নাই—তাহা জীবের উপাস্যও হইতে পারে না। যে নিজেই বদ্ধ, সে অপরকে মুক্তি দিতে পারে না।

অতএব নিশ্চিত ধারণা রাখিও যে—সর্ব্ববিধ প্রকাশের মধ্যে, যে স্থানে সর্ব্বজ্ঞত্ব আছে—সেই এক অদ্বিতীয় জ্ঞানাধার, সর্ব্বদুঃখাতীত আনন্দময় পরম পুরুষই বরেণ্য-ভর্গ বা "সদ্‌গুরু"। এই সদ্‌গুরুই মনুষ্য-সাধনার চরম লক্ষ্য—সৎপুরুষের প্রকট-স্বরূপ। ইনিই যুগে যুগে আপনাকে আপনি প্রকট করিয়া জ্ঞানালোকে অজ্ঞান-তিমির নাশ করিতেছেন। সত্য-সাধনার প্রভাবে উপাসকের চিত্তে এই সদ্‌গুরু-স্বরূপ আপনিই বিভাসিত হয়। কল্পিত মূর্ত্তি চিন্তা দ্বারা ইহার স্বরূপ অনুভব করা যায় না। পূর্ণ জ্ঞানোদয় না হইলেও এই সৎস্বরূপ প্রত্যক্ষ হয় না।

সত্যের সাধক যে মনুষ্যকে, সদ্‌গুরু স্বীয় জ্ঞান-সম্পদে ভূষিত করিয়া

লোকসংগ্রহ অর্থাৎ মনুষ্য সমাজের কল্যাণকর সত্য-শিক্ষার জন্য প্রেরণ করিয়াছেন, তাঁহাকেই মহা-হংস বা সত্যর্ষি বলা হয়। যে সকল সত্যাশ্রয়ী সত্যর্ষিগণের প্রদত্ত বিদ্যায় সম্যক্ বিদ্বান হইয়া, সদ্‌গুরু-স্বরূপ প্রত্যক্ষ করিয়াছেন—তাঁহারাই "হংস" বা সাধু-গুরু। ইহাদের সমবায়ে সত্য-সাধনের মর্ম্ম সাধারণ্যে প্রচারিত হয়। অতএব সত্যাশ্রয়ী বৃন্দের উপাস্য—সদ্‌গুরু, অর্চ্চনীয় ও আশ্রয়—আচার্য্য ও সত্যায়তন। অন্য কোন প্রকার বিগ্রহ বা দেবতার প্রতীক, মৃত স্বজনের আত্মা, পুরাণ বর্ণিত অবতারাদি, অপ্রকট মহাপুরুষগণের প্রতীক, অন্য কোন মনুষ্য বা পদার্থ, সূর্য্য, চন্দ্রাদি গ্রহ, অগ্নি, বায়ু, জল প্রভৃতি ভূতগণ কেহই উপাস্য নহে। ইহারা প্রত্যক্ষ জ্ঞান দাতৃ নহেন, বরং প্রথম অভ্যাসীর পক্ষে সত্য-জ্ঞানের বিরোধী ভাবোদ্দীপক। পক্ষান্তরে—যে ভাবে উক্ত দেবতাদির উপাসনা-প্রণালী প্রচলিত আছে, তাহা সহজসাধ্যও নহে। পূর্ণ জ্ঞানোদয় না হইলে, বিগ্রহে আত্মভাব আরোপ করা বা শুদ্ধা ভক্তির সহিত অর্চ্চনা করা নিতান্ত অসম্ভব। যখন সর্ব্ব-ব্রহ্মময় জ্ঞানোদয় হয়, তখন বরং যে কোন তনু শ্রদ্ধাপূর্ব্বক অর্চ্চনা করিলে হানি নাই। চিত্ত-প্রসাদের নিমিত্ত তাহা করাও যাইতে পারে। কিন্তু এক অদ্বৈত সত্যের অনুভূতি না হওয়া পর্য্যন্ত, বাহ্যিক অর্চ্চনা উপাসনার উৎকৃষ্ট অবলম্বন হইতে পারে না।

এই বাক্য দ্বারা নাস্তিকতা বুঝিও না। ইহাই যথার্থ অস্তিত্ব বোধের উপায়। কোন মনুষ্যই নাস্তিক হইতে পারে না—প্রত্যেক মনুষ্যকেই তদপেক্ষা শ্রেষ্ঠ শক্তির অস্তিত্ব স্বীকার করিতে হয়। যিনি সর্ব্বশ্রেষ্ঠ আদি পুরুষ, কেবল মাত্র তিনিই অপরের অস্তিত্ব অঙ্গীকার করেন না, সুতরাং তিনিই নাস্তিক হইতে পারেন, অপরে পারে না। তবে এরূপ বহির্মুখিন উপাসনার বহুল প্রচলন থাকা সত্ত্বেও, নিষেধের মোটামুটী তাৎপর্য্য এই যে—তত্ত্বজ্ঞান লাভ না করিলে শুদ্ধা-ভক্তির উদয় হয় না.

তত্ত্বজ্ঞান লাভ করা, প্রত্যক্ষ উপদেশ শ্রবণ-সাপেক্ষ। জড়মূর্ত্তি বা অপ্রকট পদার্থ জ্ঞানোপদেশ প্রদানে অসমর্থ। দীর্ঘকালের প্রতীক উপাসনা দ্বারা চিত্তে যে ভাবোদয় হয়, তাহা প্রেমের মত বোধ হইলেও তাহা শুদ্ধাভক্তি নহে। শুদ্ধা-ভক্তি বিরহিত সেবা, অপরাধ বলিয়াই ভক্তি-শাস্ত্রে কথিত আছে। ভক্তি, প্রেম বহু ক্লেশ-সাধ্য ভাব। উহা প্রতীকের শক্তিগত ক্রিয়া নহে, সাধকের অন্তরস্থ ভাব-শক্তির ক্রিয়ামাত্র। কাজেই অবিশুদ্ধ চিত্তের প্রেমভাব ভ্রান্তও হইতে পারে। সত্যাশ্রয়ী একমাত্র প্রত্যক্ষ উপদেশ-দাতৃ, তত্ত্ব-বক্তা ব্রহ্মবিদ্ গুরুরই অর্চ্চনা করিবে।*

উপাসনা (সাধনা)—উপাসনা শব্দের অর্থ, সন্নিকটস্থ হওয়া। যে উপায়ে উপাস্যের সান্নিধ্য প্রাপ্ত হওয়া যায়, তাহার নাম উপাসনা বা সন্ধ্যা†। পূর্ব্বে বহুবার কথিত হইয়াছে যে, শুদ্ধ চিন্ময়-ভাব ব্যতীত দুঃখের নিবৃত্তি হয় না। সবাই দুঃখী, একমাত্র সেই পরমধাম সৎ পুরুষের চিন্ময়-মণ্ডলই আনন্দ-নিকেতন বা সুখনিলয়। যে উপায়ে সেই পরম সুখ পাওয়া যায়, তাহার নাম উপাসনা। তোমার কাছে—যে কোন জীবের কাছেই, সেই সৎপুরুষ অর্থাৎ "আদি প্রকাশ" (ভর্গ) অজ্ঞাতবৎ প্রতিভাত হইতেছে, যদিও জীব সেই সৎপুরুষেরই প্রবাহ মাত্র। যেমন সূর্য্য হইতে প্রবাহিত কিরণ-ধারা রৌদ্র; রৌদ্র ও সূর্য্য পরমার্থত এক পদার্থ। তথাপি "সূর্য্যের কিরণ" এইরূপ বিভিন্ন আখ্যা প্রাপ্ত হইয়াছে। গুণ-কর্ম্মের সাদৃশ্য থাকিলেও অসীম শক্তি ও সীমাবদ্ধ

---

* ইহার বিশেষ বিজ্ঞান "তত্ত্বপ্রকাশ" গ্রন্থ ও প্রণব-তত্ত্ব—"প্রণব-তত্ত্বে" দ্রষ্টব্য।

† যদাত্মা প্রজ্ঞায়াত্মানং সন্ধত্তে পরমাত্মনি।
তেন সন্ধ্যা ধ্যানমেব তস্মাৎ সন্ধ্যাভি বন্দনম্।
নিরোদকা ধ্যান সন্ধ্যা বাক্কায়ক্লেশবর্জ্জিতা।
সন্ধিনী সর্ব্ব ভূতানাং সা সন্ধ্যা হ্যেকদণ্ডিনাম্। [ব্রহ্মোপনিষৎ]

শক্তি এই দুই এর প্রভেদ দেখা যায়। রৌদ্র যেন বাহিরের দিকের প্রবাহ বা ধারা, আর সূর্য্য যেন সঙ্কোচনের আধার—আকর্ষণরূপী মহাকেন্দ্র। জীব-চৈতন্য ও "সদ্রূপে" ঠিক ঐ প্রকার সম্বন্ধ মনে কর। সদ্রূপের প্রথম বিকাশ (ভর্গ) "শব্দ" রূপে অভিব্যক্ত ; তাঁহার অনাহত-ধারা ক্রমশঃ বিস্তার লাভ করিয়া, স্তরে স্তরে "আয়তন" বা মণ্ডলসমূহ রচনা করিতে করিতে, স্থূলতম ভূমণ্ডল রচনা করিয়াছে। এই স্থূল ভূমণ্ডলের চৈতন্য-প্রবাহের নাম—জীব, তন্মধ্যে উৎকর্ষাবস্থাই— মনুষ্য। স্থূল মনুষ্য হইতে মন সূক্ষ্ম, মন হইতে বুদ্ধি সূক্ষ্মতর, মন-বুদ্ধি হইতে প্রজ্ঞা সূক্ষ্মতম। এই সূক্ষ্মতম প্রজ্ঞার সহায়তায় কারণ স্বরূপ সত্যের প্রথম স্তর অবগত হওয়া যায়। তাহার আবার ত্রিবিধ অবস্থা আছে, তন্মধ্যে কারণতম অংশই "সদ্‌গুরু"। এই পর্য্যন্ত অবগত হইলে তারপর কারণাতীত "সদ্রূপের" সন্ধান পাওয়া সম্ভব হয়।

অতএব দেখা যাইতেছে, কেন্দ্র স্বরূপ মূলাধার সদ্রূপ হইতে স্থূলতম দেহ পর্য্যন্ত—যাহা নিরবচ্ছিন্নভাবে পরিব্যাপ্ত আছে, তাহা—ক্ষিতি নহে, জল নহে, তেজ নহে, বায়ু নহে, আকাশও নহে,—সে শুধু "শব্দ"। গন্ধ, রস, রূপ, স্পর্শ কিছুদূর যাইয়াই লয় হইয়াছে ; তদপেক্ষা দূরতর প্রদেশে, অনুপ্রবিষ্ট আছে শব্দ। এই শব্দ ক্রমশঃ সূক্ষ্ম হইতে সূক্ষ্মতর অবস্থা প্রাপ্ত হইয়া "অনাহত" অর্থাৎ স্বয়ং উৎপন্ন কারণে লয় হইয়াছে। তথা হইতে অব্যক্ত অনাহত-প্রবাহ আদিপুরুষ সদ্রূপের শুদ্ধ চিন্ময়ধামে প্রবিষ্ট হইয়াছে। সুতরাং এই শব্দ-ধারা-রূপ পথ অবলম্বন করিয়া পরমানন্দ সদ্‌গুরুর ধাম—"সত্যায়তন" প্রাপ্ত হওয়ার কৌশলকেই উপাসনা বা সত্য-সাধনা বলে।

জীব-চৈতন্যকেই কোনোমতে "সুরত" বলা হয়। এই বদ্ধ ভাবাপন্ন অথচ বদ্ধ নহে, এই অবস্থার নাম ভ্রান্তি বা মায়া। এই মায়া সংস্পর্শেই অনুরাগ ও বিদ্বেষ নামক দ্বিবিধ দোষের বিকাশ হয়। ইহাই

প্রবৃত্তির (সদসৎ কর্ম্ম প্রবৃত্তির) হেতু। এই কর্ম্ম-প্রবৃত্তি মনে সংঘাত করতঃ বৃত্তি উৎপাদন করে। বৃত্তি অর্থাৎ আন্দোলনের প্রবাহ চক্ষু-কর্ণাদি ইন্দ্রিয় সংঘাতে বহির্বিষয়ে ধাবিত হয়, ইহার ফলেই আসক্তি জন্মে। কর্ম্মাশক্তির ফলে লব্ধ যে স্মৃতি, তাহার নাম সংস্কার। এই সংস্কারই বারম্বার জন্ম-মরণ-রূপ পরিবর্ত্তনের মধ্য দিয়া মনকে ভোগায়তন পিণ্ড-দেহে আবদ্ধ রাখে। সাধনা দ্বারা, সত্য-জ্ঞানের বিকাশ হইলে কর্ম্ম-সংস্কারের নাশ হয়; সংস্কার নাশ হইলে প্রবৃত্তির অভাব হয়, প্রবৃত্তির অভাবে রাগ-দ্বেষ নামক দোষের অবস্থিতি সম্ভব হয় না, বৃত্তিও রোধ হইয়া যায়। তখন মায়ার আবরণ ভেদ হয় এবং স্বপ্রাশ সত্য-স্বরূপ প্রত্যক্ষ হয়। ইহারই নাম উপাসনা বা সাধনা।

যে মিথ্যাজ্ঞানের বাধা সত্যকে জানিতে দেয় না, সেই মিথ্যা বিয়োগ করিলেই জৈবজ্ঞান শৈবজ্ঞান এক হইয়া সত্যজ্ঞানে পরিণত হয়। চিত্ত হইতে মিথ্যা-জ্ঞান বিয়োগ করার নামই সত্য-যোগ-সাধনা। এই মিথ্যা জ্ঞান দূর করিয়া, সত্যে প্রতিষ্ঠিত হওয়ার জন্য এবং সংযম শক্তিকে দৃঢ় করিবার জন্য চিন্তা প্রবাহকে নির্ম্মল ও সত্যময় করিবার জন্য. দ্বিবিধ পথ প্রথম-অভ্যাসীর পক্ষে প্রবর্ত্তিত আছে। প্রথম "ধ্যান-যোগ", দ্বিতীয় "শব্দ-যোগ"। এক কথায় ইহাকে "স্মরণ" বলা হয়। সত্যাশ্রয়ীর পক্ষে ইহাই উপাসনা। ক্রমশঃ এ বিষয়ের বিস্তৃত তত্ত্ব অবগত হইতে পারিবে। মোটের উপর, এই উপাসনাই অত্যন্ত দুঃখের উপশমকারী, প্রত্যক্ষ আনন্দপ্রদ "সত্য-সাধনা"। যেহেতু এই সাধন দ্বারা সত্যাসত্য বিচার শক্তি প্রবল হয়। অসৎ আচরণ দ্বারা মনুষ্যের দেহ-মনে যে মিথ্যা বিকার উপস্থিত হয়, সাধক-মনুষ্য সহজেই তাহাকে বিকার বলিয়া বুঝিতে পারে, মিথ্যা বিকারে সাধকের সুখ-ভ্রান্তি হয় না—ইহার নামই নিত্যানিত্য বিবেক। এই বোধ দৃঢ় হইলেই, আর মন অসৎ পথে ধাবিত হইবার অবকাশ পায় না, সতত সৎ-পথাবলম্বী হয়।

দীক্ষা—পূর্ব্বে বলা হইয়াছে, সাধন গ্রহণ ও দীক্ষা এক কথা নয়। কিছুদিন সত্যায়তনের নিয়ম পালন করিতে করিতে চিত্তে সত্যাগ্রহ জাগিয়া উঠিলে এবং সৎসঙ্গে যোগদান করিয়া আচার্য্যের উপদেশ শ্রবণ মনন করিলে, সত্যজ্ঞানের উদয় হয় এবং পূর্ব্ব-সঞ্চিত মিথ্যা-সংস্কার নাশ হইয়া যায়। এইরূপ পবিত্র হৃদয়, অকপট সত্যসেবীকে দীক্ষার জন্য প্রস্তুত বলা যাইতে পারে। দীক্ষা গ্রহণের সময় হইয়াছে কিনা (?) তাহা সাধন-অভ্যাসী নিজেই বুঝিতে পারে। তখন আপনা হইতেই বিনা চেষ্টায় গুরুর প্রকট-স্বরূপ ধ্যানে অহরহ ভাসিতেথাকে, অদম্য ব্যাকুলতা উপস্থিত হয়, অন্য সঙ্গ ভাল লাগে না, সৎ-প্রসঙ্গ ও সদালাপ ভিন্ন অন্য কিছুতেই রুচি থাকে না, মিথ্যাচরণ ও কুসংস্কারের উপর অদম্য ঘৃণার উদ্রেক হয়, কুসঙ্গ ও গ্রাম্য আলোচনায় বিরক্তি হয়, তখন বিষম অনিষ্টকারীকেও ক্ষমা করিবার ইচ্ছা হইবে, বিশেষ ক্রোধের কারণ উপস্থিত হইলেও ক্রোধের উদ্রেক হইবে না, কামাচরণে রুচি জন্মিবে না, পরদুঃখ বিমোচনের চেষ্টা বলবতী হইবে, সকলকেই ভালবাসিতে ইচ্ছা হইবে, গুরু দর্শনের জন্য দুর্দ্দমনীয় আগ্রহ হইবে, সঙ্গহীন অবস্থা ভাল লাগিবে, ইত্যাদি লক্ষণসমূহ প্রকাশ পাইলেই দীক্ষা গ্রহণের জন্য গুরু সমীপে উপস্থিত হইবে।

যখন মন স্বভাবতই নম্র ও বশ হইয়া যায় এবং দেহেও একপ্রকার ভাবতরঙ্গ খেলিতে থাকে, গুরু সে অবস্থা অবগত হইয়া স্বতঃ প্রবৃত্ত হইয়াই দীক্ষা প্রদান করেন ; সেজন্য কাহারও আবেদন নিবেদন করিতে হয় না। নিজেকে বিশেষ পরীক্ষা না করিয়া, এই সকল জ্ঞানভূমিকা লক্ষণের সহিত না মিলাইয়া, অপরের সঙ্গে হুজুগে মাতিয়া, দীক্ষা গ্রহণের জন্য আব্‌দার করা অসঙ্গত। ইহা সামাজিক আচরণের মত বালকের ক্রীড়া নহে, ইহা সত্য—পরমার্থ বিষয়। কিন্তু সাধন গ্রহণের প্রণালী অভ্যাস করিবার উপদেশ লইতে, এসমস্ত লক্ষণের আবশ্যক করে না, সত্য-সাধনের প্রবৃত্তিই যথেষ্ট অধিকার বলিয়া জানিবে।

সত্যায়তনের দীক্ষা প্রণালী, প্রচলিত তান্ত্রিক-দীক্ষা বা বৈষ্ণব-দীক্ষা বা কোন সাম্প্রদায়িক-দীক্ষা প্রণালীর মত আড়ম্বর পূর্ণ অনুষ্ঠান নহে। ইহাতে ঘট পাতিয়া, বরণ-ষড়ঙ্গাদিযুক্ত ডালি সাজাইয়া, বহু মন্ত্র-তন্ত্র পড়িতে হয় না—গুরুদক্ষিণারও কোন প্রয়োজন হয় না। হৃদয়ের অকপট অনুরাগ, সত্যে আগ্রহ, সরল বিশ্বাস, আত্মোন্নতির প্রবল চেষ্টা ও দৃঢ় অধ্যবসায় লইয়া গুরুসমীপে উপসন্ন হইতে হয়।

ইহাতে তিথি, নক্ষত্র, বার, করণ প্রভৃতি কালাকাল—তীর্থস্থান, শ্মশান, বা দেবমণ্ডপাদি ক্ষেত্র বিচার—ঋণী, ধনী চক্রবিচার, অরি, মিত্র মন্ত্র বিচার প্রভৃতি উপদ্রবের কোন প্রয়োজন হয় না। সত্য সর্ব্বদাই শিব ও সুন্দর অর্থাৎ মঙ্গলময় ও মাধুর্য্যময়। ইহা কখনই, কোন অবস্থায়ই অরি অর্থাৎ অনিষ্টকারী হয় না। ইহার অনুষ্ঠানে বিপদাশঙ্কা নাই—"অল্পমাত্র অনুষ্ঠান ও মহান্ ভয় হইতে পরিত্রাণ করে।" ইহার অনুষ্ঠানের ত্রুটিতে প্রত্যবায় নাই—ইহা সর্ব্বদাই কল্যাণপ্রদ। বাহ্যিক আড়ম্বর ও ভয় প্রদর্শনের আবশ্যক হয় শুধু অসত্যকে চালাইবার জন্য, সত্যের কাছে উহা নিতান্তই গর্হিত আচরণ বলিয়া গণ্য হয়।

দীক্ষার তাৎপর্য্য—গুরুর জ্ঞান-শক্তি-প্রবাহের সংঘাতে, শিষ্যের অন্তরস্থ জ্ঞান-প্রবাহকে প্রবুদ্ধ করিয়া দেওয়া। ইহা অন্তরের ব্যাপার—উপদেশ বাক্যের প্রভাব। বাহ্যিক ঘট-পটের কোন প্রয়োজনই এক্ষেত্রে থাকিতে পারে না। এসম্বন্ধে বৈজ্ঞানিক কোন যুক্তি প্রদর্শনেরও স্থান নাই, যেহেতু ইহা জড় বিজ্ঞানের অতীত সত্য-জ্ঞান। শিষ্যের রুচি বা বিশ্বাস উৎপাদনের জন্যও কৌশলের কোন প্রয়োজন নাই, যেহেতু পূর্ব্ব হইতেই রুচি ও বিশ্বাস দৃঢ় না হইলে, দীক্ষার যোগ্যতাই জন্মে না।

দীক্ষা গ্রহণের জন্য কোন কালাকাল নাই—তবে চিত্ত যখন প্রশান্ততম অবস্থায় থাকে, বিশ্ব প্রকৃতিতেও কোলাহল বা নৈসর্গিক তরঙ্গ কম থাকে, এমন গম্ভীর মুহূর্ত্তে গুরুকেও প্রশান্ত অবস্থায় অবস্থিত দেখিয়া, গুরু

সমীপে মৌন ভাবে উপবিষ্ট থাকিবে। এবং গুরুর আদেশ অনুসারে মহান্ সত্যের অপূর্ব্ব তত্ত্ব-দীক্ষা গ্রহণ করিয়া সত্যময় হইবে। পূর্ব্বেও বলা হইয়াছে যে—গুণই ইহার অধিকারের সূচক, জাতি, বর্ণ, লিঙ্গ ও শাস্ত্রজ্ঞানের অভিমান এক্ষেত্রে কিছুই সহায় হয় না। কুলগুরুর নিকট সামাজিক দীক্ষা গ্রহণের পর বা পূর্ব্বে, যখন ইচ্ছা এই সাধন গ্রহণ করা যায়—যোগ্য হইলে দীক্ষাও গ্রহণ করা যায়। সত্য-দীক্ষা-গ্রহণের পরও যদি কেহ ঐরূপ সামাজিক দীক্ষা গ্রহণে অভিলাষ করে বা বাধ্য হয়, তাহাতেও সত্যায়তনের কোন আপত্তি নাই। যেহেতু সত্য-জ্ঞান প্রদান করাই সত্যায়তনের অভিপ্রায়—গুরুগিরী ব্যবসায় চালান বা ব্যবসায়ী গুরুগণের জীবিকার্জ্জনের পথ বন্ধ করা সত্যায়তনের উদ্দেশ্য নহে।

উপাসনা-প্রণালী [প্রথম স্তর]

"একো মনীষী নিষ্ক্রিয়াণাং বহূনামেকং সততং বহুধা যঃ
করোতি।
তমাত্মস্থং যেঽনুপশ্যন্তি ধীরাস্তেষাং শান্তিঃ শাশ্বতী নেতরেষাম॥"
"আত্মানমরণিং কৃত্বা প্রণবঞ্চোত্তরারণিম্।
ধ্যান-নির্ম্মথনাভ্যাসাদ্দেবং পশ্যেন্নিগূঢ়বৎ॥"

[ব্রহ্মোপনিষৎ]

* * * *

"বিবিক্তদেশেচ সুখাসনস্থঃ, শুচিঃ সমগ্রাবশিরঃ শরীরঃ।
অত্যাশ্রমস্থঃ সকেলেন্দ্রিয়াণি নিরুধ্য ভক্ত্যা স্বগুরু প্রণম্য।
হৃৎপুণ্ডরীকে বিরজং বিশুদ্ধং বিচিন্ত্য মধ্যে বিষদং বিশোকম্॥"

"সর্ব্বভূতস্থমাত্মানং সর্ব্বভূতানি চাত্মনি।
সম্পশ্যন্ ব্রহ্ম পরমং যাতি নান্যেন হেতুনা॥"

* * * *

"স এবমায়াপরিমোহিতাত্মা শরীরমাস্থায় করোতি সর্ব্বম্।
স্ত্রিয়ন্নপানাদিবিচিত্রভোগৈঃ স এব জাগ্রৎ পরিতৃপ্তিমেতি॥
স্বপ্নে স জীবঃ সুখদুঃখভোক্তা স্বমায়য়া কল্পিত জীবলোকে।
সুষুপ্তিকালে সকলে বিলীনে তমোঽভিভূতঃ সুখরূপমেতি॥"
"পুনশ্চ জন্মান্তরকর্ম্মযোগাৎ স এব জীবঃ স্বপিতিপ্রবুদ্ধঃ॥"
"যৎ পরং ব্রহ্ম সর্ব্বাত্মা বিশ্বস্যায়তনং মহৎ
সূক্ষ্মাৎ সূক্ষ্মতরং নিত্যং তত্ত্বমেব ত্বমেবতৎ॥
জাগ্রৎস্বপ্নসুষুপ্ত্যাদিপ্রপঞ্চং তৎ প্রকাশতে।
তদ্‌ব্রহ্মাহমিতি জ্ঞাতা সর্ব্ববন্ধৈঃ প্রমুচ্যতে॥"

[কৈবল্যোপনিষৎ]

অতঃপর নিত্য-উপাসনার প্রণালী কথিত হইতেছে।

সত্যাশ্রয়ীবৃন্দ ইহার মর্ম্ম অবগত হইয়া, সত্য-সাধন অভ্যাস করিবে। উপাসনার প্রণালী ব্যতীত সাংসারিক আচরণ সম্বন্ধে, স্বাস্থ্যরক্ষা সম্বন্ধে অবশ্য প্রয়োজনীয় কতিপয় কথাও এই গ্রন্থে লিখিত হইয়াছে। উহাকে কেহ বাজে কথা মনে করিয়া অবহেলা করিও না। উহা প্রতিপালন না করিলে, উপাসনা ক্ষেত্রে সাফল্য লাভ করা প্রায় অসম্ভব হইয়া পড়িবে।

প্রথমতঃ—আসন স্থির হওয়া প্রয়োজন, উপবিষ্ট অবস্থা ভিন্ন উপাসনা উত্তম হয় না।

আসন—স্বীয় বাসগৃহে উপাসনার জন্য নির্দ্দিষ্ট, পরিষ্কৃত, নিভৃত কক্ষে উপবিষ্ট হইয়া উপাসনা করিবে। গৃহে বিশুদ্ধ বায়ু প্রবেশের জন্য জানালা থাকিবে, কিন্তু বাহিরের আলো প্রবেশের পথ মোটা পর্দ্দা দিয়া ঢাকিয়া দিবে। উপাসনাকালে একাকী উপবিষ্ট হইবে। যাহাতে বাহিরের গোলমালে বা অন্য কাহারও উপদ্রবে, তোমার মনের চাঞ্চল্য উপস্থিত না হইতে পারে, এমন ব্যবস্থা রাখিবে। গৃহ-মধ্যে কোন প্রকার আলো জ্বালিয়া রাখিবে না। উপবেশনের পূর্ব্বে ধূপ ও কর্পূরের প্রদীপ জ্বালিয়া, গৃহকে সুগন্ধময় করিয়া লইতে পার।

উপবেশনের জন্য প্রথমতঃ তুই হস্ত দীর্ঘ, দেড় হস্ত প্রস্থ কুশাসন বিছাইয়া, তাহার উপর মোটা কম্বলাসন বিছাইবে। (মৃগচর্ম্ম বা ব্যাঘ্রচর্ম্মও বিছাইতে পার,) তাহার উপর পাতলা মসৃণ বস্ত্র বিছাইবে। আসন মৃদু হওয়া চাই, যেন অনেকক্ষণ সুখে উপবেশন করা যায়। পূর্ব্ব বা উত্তর দিকে মুখ করিয়া বসাই উত্তম। কিন্তু তাহাতে যদি আলোক মুখের উপর পড়ে এবং চিত্তের চাঞ্চল্য ঘটিবার সম্ভাবনা থাকে, তবে যে দিকে সুবিধা হয়, সেই দিকেই মুখ করিয়া বসিবে। গৃহে পিপীলিকা, মশা, মক্ষিকা ইত্যাদির উপদ্রব না হয়, প্রথমতঃই তাহার ব্যবস্থা করিয়া লইবে। সেই জন্যই উপাসনা-গৃহে অন্য আসবাব বা খাদ্যদ্রব্য রাখিতে নিষেধ করা হইয়াছে।

স্থির মনে আসনে উপবিষ্ট হইয়া, গুরু-উপদিষ্ট-প্রণালী অনুসারে (১ম চিত্র দেখ!) হস্ত, পদ, দেহ যথাস্থাপন করতঃ হোম করিবে। (হোম প্রণালী দেখ) হোম শেষ করিয়া "স্বাধ্যায়" অর্থাৎ নিত্য পাঠ্য স্তুতির প্রথম স্তবক * সুর যোগে, নয়ন মুদ্রিত করিয়া পাঠ করিবে। পাঠান্তে এক গণ্ডুষ জল পান করিবে। ইহাতে জিহ্বার জড়তা নাশ হয় এবং বায়ু ঠাণ্ডা থাকে, কণ্ঠ সরস থাকে।

* নিত্যস্বাধ্যায়, প্রথম স্তবক, দেখ!

এইবার পুনরায় আসনের প্রতি লক্ষ্য করিবে যেহেতু হোম ও পাঠাদি কার্য্যে মন লিপ্ত থাকায় আসন পরিবর্ত্তিত হইয়া যাইতে পারে।

সুখাসন, স্বস্তিকাসন, বা সিদ্ধাসনই উত্তম। আসনের প্রধান লক্ষ্য রাখিবার বিষয়,—দুই জানু (হাঁটু) যতদূর সম্ভব, ভূমি (বসিবার আসন) স্পর্শ করিয়া থাকিবে। মেরুদণ্ড সরল থাকিবে, মস্তক ও গ্রীবা মেরুদণ্ডের সহিত এক সরল রেখায় থাকিবে। নাভিদেশ অনাচ্ছাদিত এবং নাভির নিম্নভাগ যতদূর সম্ভব পিঠের দিকে আকৃষ্ট থাকিবে। চিবুক দ্বারা শ্বাসনালী (গলদেশ) ঈষৎ চাপা থাকিবে। হস্তদ্বয় এমনভাবে কোলের উপর থাকিবে, যেন তাহার জন্য কোন প্রকার মনোযোগ রাখিতে বা বল প্রয়োগ করিতে না হয়। **শ্বাস প্রশ্বাস রুদ্ধ করিবে না।** ধীরে ধীরে প্রবাহিত করিবে, যেন কোন প্রকার কষ্টও না হয় অথচ অতি দীর্ঘভাবেও প্রবাহিত না হয়। চক্ষু বুজিয়া, গুরূপদিষ্ট লক্ষ্য স্থানে মনের গতি ধারণ করিবে এবং চক্ষুর লক্ষ্যও সেই স্থানে স্থাপন করিবে।* সাধন গ্রহণকালে, গুরু যে কৌশলে অন্তর্দ্দৃষ্টি পরিচালনা করিতে শিক্ষা দিয়াছেন, তদনুসারে কার্য্য করিবে। (৪র্থ চিত্র দেখ) এবং নিশ্বাস ও প্রশ্বাসের গতির সহিত, তালে তালে গুরুদত্ত স্মরণীয় সৎনাম মনে মনে স্মরণ করিবে—হাতে বা মালায় জপ করিবে না; জিহ্বা বা কণ্ঠ নাড়িবে না, মুখেও উচ্চারণ করিবে না। জিহ্বা গুরু প্রদর্শিত প্রণালীতে উল্টা অবস্থায় রাখিবে।

এই প্রণালীতে অন্যূন এক মাস কাল, শুধু আসন প্রণালী ও শ্বাস প্রশ্বাসের সহিত নাম স্মরণ এবং তৎসহ চক্ষুর দৃষ্টির সহিত প্রথম-লক্ষ্য-কেন্দ্রে মনের লক্ষ্য স্থির করা অভ্যাস করিবে। যতক্ষণ বসিবার অবসর

---

* "ধ্যানযোগের" প্রথম চিত্র ও তৃতীয় চিত্র দেখ।

হয়, কষ্ট বা অনিচ্ছা না হয় ততক্ষণই বসিবে। তবে, কোন মতেই একবারে আধ ঘণ্টার কম সময় বসিবে না, এবং প্রথমতঃ এক ঘণ্টা, ক্রমশঃ তুই ঘণ্টা পর্য্যন্ত বাড়াইবে। প্রথম-অভ্যাসী ইহার অধিক্ষণ বসিবে না। প্রাতে স্বর্য্যোদয়ের পূর্ব্ব হইতে এবং সন্ধ্যায় স্বর্য্যাস্তের পর হইতে (এই তুই সন্ধিক্ষণে) আসনে বসিবে। সন্ধ্যাকালেও প্রভাতের মত অনুষ্ঠান করিবে, হোম না করিলেও চলিবে।** নর-নারী সকলের পক্ষেই এক নিয়ম জানিবে।

ধ্যানযোগ ঃ—

"যততোহ্যপি কৌন্তেয় পুরুষস্য বিপশ্চিতঃ।
ইন্দ্রিয়াণি প্রমাথীনি হরন্তি প্রসভং মনঃ।"

ভগবদ্গীতা শাস্ত্রে অর্জ্জুনের প্রতি উপদেশ প্রসঙ্গে কথিত হইয়াছে—"হে অর্জ্জুন! বৃত্তি উৎপাদক বিক্ষোভকারী ইন্দ্রিয়গণ, দৃঢ় যত্নশীল মোক্ষার্থী পুরুষগণের মনকেও যেন বলপূর্ব্বক আকর্ষণ করিয়া থাকে।" অতএব "তানি সর্ব্বাণি সংযম্য যুক্ত আসীত মৎপরঃ। বশেহি যস্যেন্দ্রিয়াণি তস্য প্রজ্ঞা প্রতিষ্ঠিতা॥"—"সমাহিত যোগীব্যক্তি সমুদয় ইন্দ্রিয়গণকে সংযত করিয়া, আত্ম-পরায়ণ তদ্গত অবস্থায় অবস্থান করিবেন। ইন্দ্রিয় যাহার বশবর্ত্তী, তাঁহারই প্রজ্ঞা প্রতিষ্ঠিত হইয়াছে।"

পিণ্ডদেহ বা ইন্দ্রিয়গ্রাম হইতে চিত্তকে পৃথক করিয়া, প্রজ্ঞাতে প্রতিষ্ঠিত করার উপায়—ধ্যানপ্রবাহ বা চিন্তা-প্রবাহকে কূটস্থে পরিচালিত করা। এই চিন্তা-প্রবাহ বা ধ্যান-প্রবাহের গতি যে পথে পরিচালিত হইবে, মনুষ্য-চিত্তও তদ্ভাবে ভাবিত হইয়া সেইরূপ অবস্থা প্রাপ্ত হইবে। স্বতরাং এই ধ্যান-প্রবাহই বন্ধ-মোক্ষ বা অবনতি ও উন্নতির হেতু স্বরূপ।

** প্রভাতেও হোম করার অস্থবিধা থাকিলে, হোম ছাড়াই উপাসনা করিবে।

গীতাশাস্ত্রে চিন্তা-প্রবাহের ক্রিয়া দ্বারা কিভাবে পুরুষ মৃত্যুপ্রাপ্ত হয় তাহার চমৎকার বর্ণনা আছে। যথা—

"ধ্যায়তো বিষয়ান্ পুংসঃ সঙ্গস্তেষূপজায়তে।
সঙ্গাৎ সংজায়তে কামঃ কামাৎ ক্রোধোঽভিজায়তে॥
ক্রোধাদ্ভবতি সম্মোহঃ সম্মোহাৎ স্মৃতিবিভ্রমঃ।
স্মৃতিভ্রংশাদ্ বুদ্ধিনাশো বুদ্ধিনাশাৎ প্রণশ্যতি॥"

যে কোন বিষয়ের চিন্তা হইতে, সেই বিষয়ে সঙ্গ-লিপ্সা জন্মে, অর্থাৎ প্রতিনিয়ত সে বিষয় চিন্তা করিবে, কিছুকাল পরে তাহাতে আসক্তি জন্মিবে। আসক্তি হইতে উপভোগ ইচ্ছা বলবতী হয়। এই উপভোগের পথে বাধা পড়িলে ক্রোধের উৎপত্তি হয়। ক্রোধ হইতেই সম্মোহ অর্থাৎ সদসৎ বিচারশক্তির অভাব ঘটে। সম্মোহ হইলে জ্ঞানের নাশ হয় অর্থাৎ স্মৃতি-ভ্রম জন্মে। স্মৃতি-ভ্রম হইতে বুদ্ধি লোপ হয়, অবশেষে জীব মৃত্যুতুল্য অশেষ দুঃখ ভোগ করে। এই হইল ধ্যান-প্রবাহ কুবিষয়ে (মিথ্যায়) প্রবাহিত হওয়ার বিষময় ফল। যেন ধাপে ধাপে নামিয়া অধঃপতনের শেষ সীমায় পড়িল।

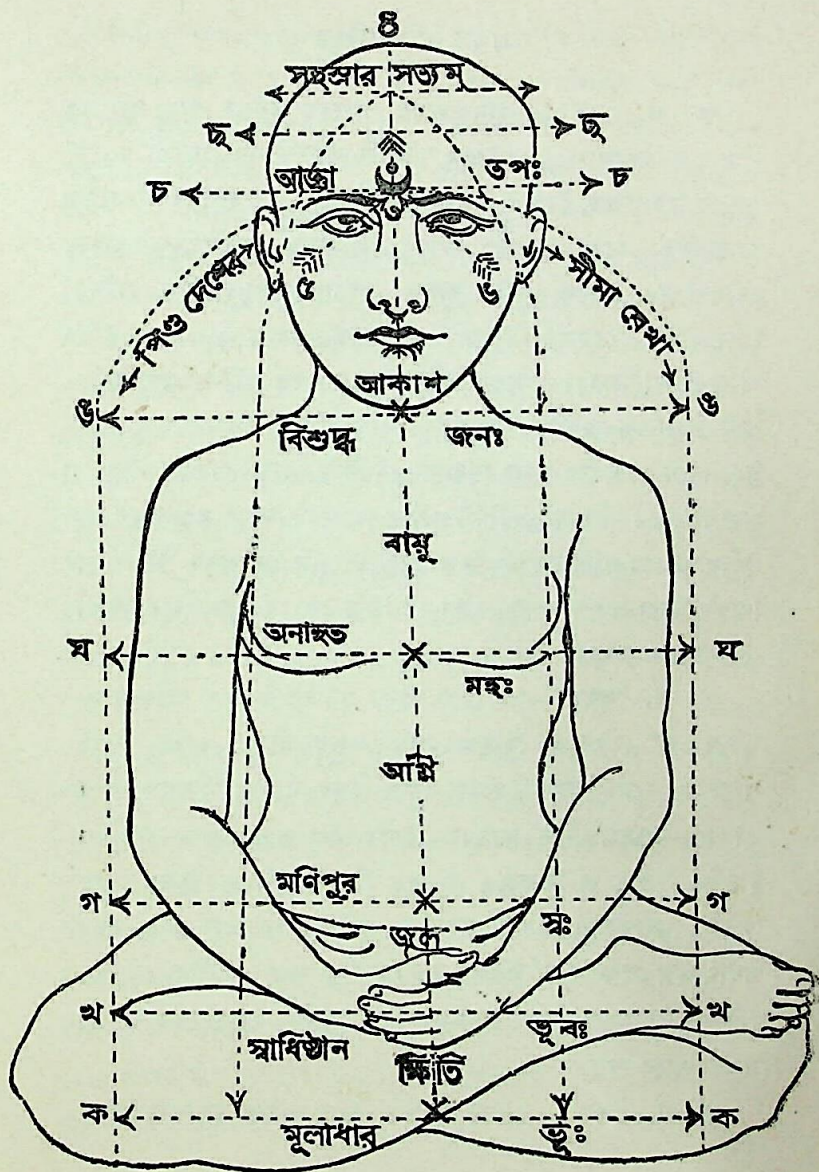
আবার এই ধ্যান-প্রবাহ সৎবিষয়ে (সত্যে) পরিচালিত হইলে, ঠিক ইহার বিপরীত শুভ-ফল স্তরে স্তরে প্রাপ্ত হওয়া যাইবে। যথা— সত্য আত্মধ্যান হইতে বা জ্ঞান-গুরুর ধ্যান হইতে তাঁহার প্রতি আসক্তি অর্থাৎ সত্যে আগ্রহ জন্মিবে। আগ্রহ হইতে সত্য-জ্ঞানময় আনন্দ উপভোগের কামনা উৎপন্ন হইবে (ইহাকেই পূর্ব্ব-রাগ বলে)। তখন এই সত্য-পথের বাধা, মিথ্যা-বিষয়ের প্রতি বিরক্তি জন্মিবে (ক্রোধের স্থানে), ইতর-বিতৃষ্ণা-রূপ বিষয়-বৈরাগ্যোদয় হইবে। এই বৈরাগ্যের ফলে পরম-সত্যস্বরূপে গভীর প্রেমের সঞ্চার হইবে। এই প্রেমাবেশে যখন মুগ্ধবৎ অবস্থা আসিবে, সেই অবস্থা হইতেই "আপন-ভোলা"

ভাবোদয় হয় (সম্মোহের স্থানে), তখন "আমি জীব", "আমি দেহী", ইত্যাদি মিথ্যা অভিমানের স্মৃতি অর্থাৎ অবিদ্যার লোপ হইয়া, "আমি চৈতন্য" এই সত্য অভিমান হয়, এক সত্যে আত্ম-জ্ঞানের প্রতিষ্ঠা হয় (স্মৃতি-বিভ্রমের স্থানে)। তখন দেহ-মন বুদ্ধি, অহঙ্কার, (জাগ্রত, স্বপ্ন, সুষুপ্তি) প্রভৃতি অবস্থার নাশ অর্থাৎ লয় হইয়া যায়। এইরূপে জীব-বুদ্ধির নাশ হইলেই আত্মস্থ অবস্থা হয়। তখন "জীব" মরিয়া "শিব" হয় অর্থাৎ জীবত্ব প্রণষ্ট হইয়া শিবত্ব লাভ হয়। জীব-ব্রহ্ম, জীবাত্মা-পরমাত্মা, শিষ্য ও গুরু মিলিয়া এক অদ্বৈত অভেদ সত্তায় পরিণত হয়। ইহারই নাম পূর্ণানন্দময় মুক্তি।

সুতরাং ধ্যান-প্রবাহকেই মুক্তির পন্থা বলিয়া বহুপ্রযত্নে ধ্যান অভ্যাস করিবে।*

---

* "রাগোপহতির্ধ্যানম্।" [সাঙ্খ্যপ্রবচন]। বিষয়ে আসক্তি প্রজ্ঞা লাভের বাধা ধ্যান-প্রবাহ দ্বারাই বিষয়াসক্তি বিনষ্ট হয়।

প্রথম চিত্র

চক্রের অবস্থিতি মেরু-মজ্জার অভ্যন্তরে বুঝিবে, সম্মুখে নয়, বাহিরেও নয়।

প্রথম চিত্র-পরিচয়

ক···ক, রেখা ঃ—মানবদেহের পাদদেশ হইতে পায়ু পর্য্যন্তের সীমায় অঙ্কিত আছে। এইস্থান "ক্ষিতি-তত্ত্ব" ইহার বিস্তৃতি "খ···খ" রেখায় নিম্ন পর্য্যন্ত, বৈদিক নাম—"ভুর্লোক"; এই মণ্ডলের পরিচালক কেন্দ্র-বিন্দু, যাহা মেরুদণ্ড মধ্যস্থ মেরু-মজ্জার শেষপ্রান্তে অবস্থিত, যোগশাস্ত্রে তাহার নাম কথিত হইয়াছে—"মূলাধার চক্র।" (২য় চিত্র দেখ)। ইহার গুণ—গন্ধ; জ্ঞান প্রকাশক ইন্দ্রিয় পায়ু ও নাসিকা। বিশেষ ক্রিয়া—মানবদেহের কঠিন অংশ অস্থি-চর্ম্ম প্রভৃতির সংগঠন, সংরক্ষণ, পরিচালন। যোগশাস্ত্রের মতে—ইহা চতুর্দ্দল, অর্থাৎ চার প্রকার বৃত্তিশীল, চার প্রকার বীজ বা শব্দ সম্পন্ন। ইহাই কুণ্ডলিনী শক্তির আধার। শরীর-তত্ত্বশাস্ত্রের মতে ইহার ক্রিয়ার গতি, সহানুভূতিক স্নায়ু এবং যে যে যন্ত্রের উপর ইহার বিশেষ ক্রিয়া প্রকাপ পায়, তাহা ২য় চিত্রে দেখান হইতেছে (মূলাধার চিহ্নিত স্থান দেখ)।

খ···খ, রেখা ঃ—এই রেখা হইতে নাভির নিম্নদেশ পর্য্যন্ত স্থান—"জলতত্ত্ব"; ইহার বৈদিক নাম—"ভুবর্লোক"; এই মণ্ডলের পরিচালক মেরু-মজ্জার মধ্যস্থ কেন্দ্র-বিন্দুর নাম যোগশাস্ত্রে কথিত হইয়াছে—"সাধিষ্ঠান চক্র।" ইহার গুণ রস; জ্ঞান প্রকাশক-ইন্দ্রিয়—উপস্থ ও জিহ্বা। বিশেষ ক্রিয়া—শরীরের তরল অংশ সংগঠন, সংরক্ষণ ও পরিচালন। যোগশাস্ত্রের মতে—ইহা ষড়দল অর্থাৎ ছয় প্রকার বৃত্তিশীল, ছয় প্রকার শব্দ বা বীজ সমন্বিত। শরীর-তত্ত্বের মতে—ইহার ক্রিয়া ও গতি ইত্যাদি ২য় চিত্রের সাধিষ্ঠান লিখিত স্থানে দেখ।

গ···গ, রেখা ঃ—জলতত্ত্বের শেষ সীমায় অঙ্কিত, ইহার উর্দ্ধদেশ—

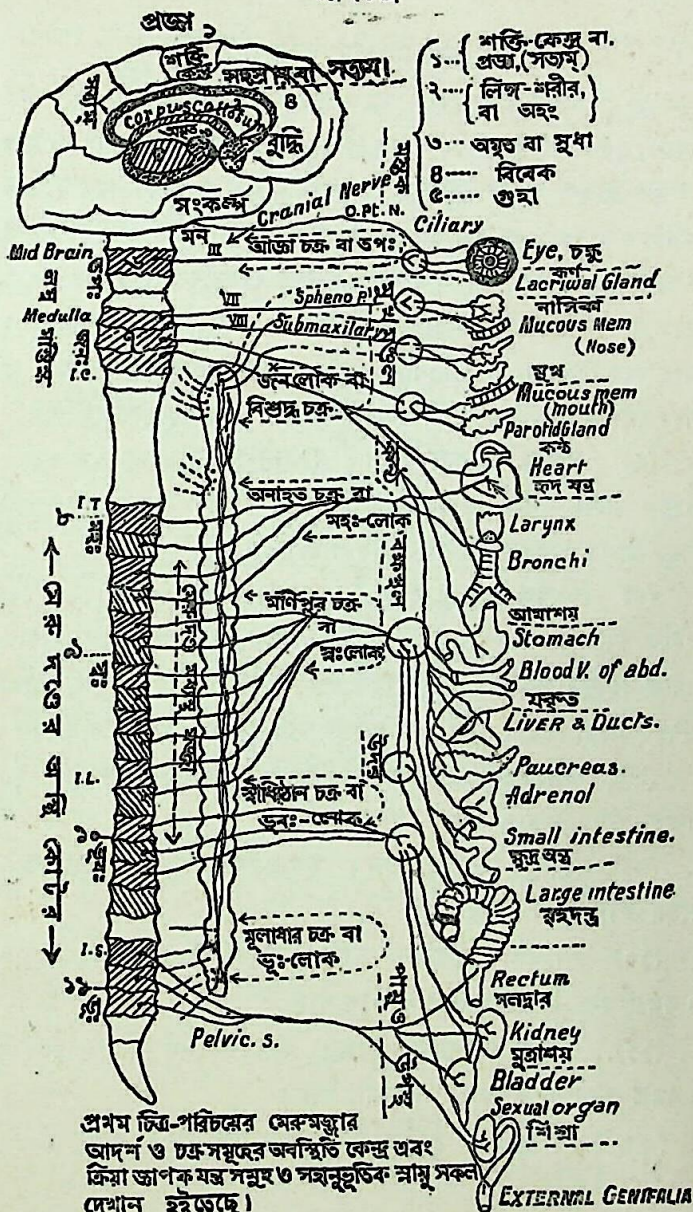
তেজ-তত্ত্ব, বক্ষের নিম্নদেশ পর্য্যন্ত বিস্তৃত। বৈদিক নাম—স্বর্লোক। যোগশাস্ত্রে—ইহার পরিচালক কেন্দ্র-বিন্দুকে "মণিপুর চক্র" বলা হইয়াছে, ইহা নাভির সমসূত্রে মেরু-মজ্জার ভিতরে অবস্থিত এবং দশদল অর্থাৎ দশ প্রকার বৃত্তিশীল, দশ প্রকার শব্দ বা বীজ সমন্বিত। ইহার গুণ—রূপ, জ্ঞানপ্রকাশক ইন্দ্রিয়—চক্ষু. বিশেষ ক্রিয়া—শরীরের উত্তাপ গ্রহণ, সংরক্ষণ ও পরিচালন। শরীর-তত্ত্বের মতে—ইহার ক্রিয়া ও গতি ইত্যাদি, ২য় চিত্রের মণিপুর লিখিত স্থানে দেখ।

ঘ…ঘ, রেখা ঃ—তেজ-তত্ত্বের শেষ সীমায় অঙ্কিত, ইহার উর্দ্ধদেশ বায়ুতত্ত্ব, কণ্ঠের নিম্নদেশ পর্য্যন্ত বিস্তৃত। বৈদিক নাম— "মহর্লোক।" যোগশাস্ত্রে—ইহার পরিচালক কেন্দ্র-বিন্দুকে "অনাহত চক্র" বলা হইয়াছে। ইহা বক্ষের সমসূত্রে মেরু-মজ্জার ভিতরে অবস্থিত. দ্বাদশদল অর্থাৎ বার প্রকার বৃত্তি শীল, বার প্রকার শব্দ বা বীজ সমন্বিত। ইহার গুণ—স্পর্শ, জ্ঞান প্রকাশক ইন্দ্রিয়—ত্বক্, বিশেষ ক্রিয়া—শরীরের বায়বীর অংশ গ্রহণ, সংরক্ষণ ও পরিচালন। শরীর-তত্ত্বের মতে—ইহার ক্রিয়া ও গতি ইত্যাদি ২য় চিত্রের আনাহত চক্র লিখিত স্থানে দেখ।

ঙ…ঙ, রেখা ঃ—বায়ুতত্ত্ব ও আকাশতত্ত্বের সীমা নির্দ্দেশক ; ইহার উর্দ্ধদেশই আকাশ-তত্ত্ব, ভ্রূদ্বয়ের নিম্ন পর্য্যন্ত বিস্তৃত, বৈদিক নাম—জনঃ-লোক। যোগশাস্ত্রে ইহার পরিচালক কেন্দ্র-বিন্দুর নাম দেওয়া হইয়াছে —বিশুদ্ধচক্র, ইহা কণ্ঠদেশের সমসূত্রে লম্ব-মস্তিষ্কের মধ্যে অবস্থিত। ষোড়শদল অর্থাৎ ষোল প্রকার বৃত্তি শীল, ষোল প্রকার শব্দ বা বীজ সমন্বিত। ইহার গুণ—শব্দ, জ্ঞান প্রকাশক ইন্দ্রিয়—কর্ণ, বিশেষ ক্রিয়া—শরীরের অবকাশ স্থানসমূহ সংরক্ষণ ও সংগঠন এবং পরিচালন। শরীর-তত্ত্বের মতে—ইহার ক্রিয়া ও গতি ইত্যাদি, (২য় চিত্রের "বিশুদ্ধ-চক্র" লিখিত স্থানে দেখ)।

চ···চ, রেখাঃ—ইন্দ্রিয়-গ্রাম বা অবিদ্যাদেশ কিংবা পিণ্ডদেশের শেষ সীমায় অঙ্কিত। ইহার ঊর্দ্ধদেশ ব্রহ্মাণ্ড বা মায়াদেশ। তাহার সর্ব্বনিম্নস্তর মনের স্থান, ইহার বৈদিক নাম—তপঃ-লোক। এই স্থানকে কোন কোন শাস্ত্র "হৃদয়গ্রন্থি" বা মায়া-দ্বার কহিয়াছেন। যোগশাস্ত্র ইহার পরিচালক কেন্দ্র-বিন্দুকে "আজ্ঞা-চক্র" নাম দিয়াছেন। **ইহাই মনের প্রধান অবস্থিতি-কেন্দ্র, মস্তিষ্ক-মধ্যে ভ্রূদ্বয়ের মধ্য-বিন্দুর সমসূত্রে অবস্থিত।** ইহার জ্ঞান প্রকাশক—**সর্ব্বেন্দ্রিয়।** বিশেষ ক্রিয়া—রাগ ও দ্বেষ সৃজন এবং ইন্দ্রিয়ের সহায়তায় বিষয় গ্রহণ ও সকল ইন্দ্রিয়ের পরিচালক চক্র সমূহে শক্তি প্রেরণ। গুণ—অনুভুতি ও সংকল্প-বিকল্প। ইহা দ্বিদল বা দুই প্রকার বৃত্তি ও দুই প্রকার শব্দ বা বীজ সমন্বিত। এই স্থান ছ···ছ, রেখা পর্য্যন্ত বিস্তৃত, ইহার উর্দ্ধে বুদ্ধির মণ্ডল—পরিচয়, তৃতীয় চিত্র-পরিচয়ে দেখ।

(১) দক্ষিণ অক্ষিগোলক বা প্রথম তিল। (২) বাম অক্ষিগোলক বা ২য় তিল। (৩) তৃতীয় তিল। (৪) তালুদেশ বা শব্দের লক্ষ্য-কেন্দ্র। (৫) দক্ষিণ চক্ষুর দৃষ্টি পরিচালনের গতি নির্দ্দেশক তীরচিহ্ন। (৬) বাম চক্ষুর দৃষ্টি পরিচালনের গতি নির্দ্দেশক তীরচিহ্ন। (৮) চিহ্ন, প্রথম ধ্যানের বা লক্ষ্য স্থির করিবার কেন্দ্র। (সত্যাশ্রয়ী চক্ষু মুদ্রিত করিয়া ধ্যানকালে ঐ স্থানে ধ্যেয় বিষয় দর্শন করিতে চেষ্টা করিবে। তৃতীয় চিত্র দেখ!)

২য় চিত্র

২য় চিত্রের পরিচয় দেখ ! ৬৪ পৃষ্ঠা।

দ্বিতীয় চিত্র-পরিচয়

এই চিত্রের উপরিভাগে মস্তিষ্কের চিত্র দেওয়া হইয়াছে। বামপার্শ্বে মেরুদণ্ডের অস্থিসমূহ এবং তাহার দক্ষিণ পার্শ্বে মেরু-মজ্জার চিত্র বাহিরে অঙ্কিত করিয়া দেখান হইতেছে। যথার্থতঃ ইহা অস্থিকোটরের ভিতরে অবস্থিত থাকে। এই মেরুমজ্জার মধ্যেই ষট্‌চক্র অবস্থিত। তাহা হইতে শক্তিপ্রবাহ যে পথে প্রবাহিত হইয়া শরীরস্থ যন্ত্রসমূহের উপর ক্রিয়া করে, তাহাই সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম রেখা দ্বারা দেখান হইতেছে ; ইহাদিগকে সহানুভূতিক স্নায়ু কহে (Sympathetic nerves)। দক্ষিণ পার্শ্বে মনুষ্য-দেহস্থ যন্ত্র সমূহ দেখান হইতেছে। (চিত্র-মধ্যে চক্রসমূহ ও যন্ত্র সমূহের নাম দেখ)।

(৬) আজ্ঞা চক্রের স্থান। (Mid brain) এই চক্র হইতে চক্ষুতে সহানুভূতিক প্রবাহ প্রবাহিত হয়। এবং মেরুমজ্জার ভিতর দিয়া অন্যান্য চক্রসমূহে শক্তি-প্রবাহ পরিচালিত হয়।

(৭) বিশুদ্ধ চক্রের স্থান। (Medulla oblongata) ; এই চক্র হইতে বিশেষ ভাবে—চক্ষু হইতে কণ্ঠ পর্য্যন্ত, সাধারণ ভাবে—বৃহদন্ত্র পর্য্যন্ত সহানুভূতিক প্রবাহ প্রবাহিত হয়। এই চক্র প্রায় সমগ্র যন্ত্রের উপরই ক্রিয়া বিস্তার করে, এই জন্য ইহা বহুবৃত্তিশীল, অর্থাৎ ষোড়শদল।

(৮) অনাহত চক্রের স্থান। ইহার বিশেষ ক্রিয়া বক্ষস্থলের যন্ত্র সমূহের উপর প্রকাশ পায়।

(৯) মণিপুর চক্রের স্থান। ইহার বিশেষ ক্রিয়া সমগ্র উদর-যন্ত্রের উপর প্রকাশ পায়।

(১০) সাধিষ্ঠান চক্রের স্থান। ইহার বিশেষ ক্রিয়া মলদ্বার ও সমগ্র জনন-ইন্দ্রিয়ের উপর প্রকাশ পায়।

(১১) মূলাধার চক্রের স্থান। ইহার বিশেষ ক্রিয়াও মলদ্বার ও সমগ্র জনন-ইন্দ্রিয়ের উপর প্রকাশ পায়।

কিন্তু ইহার প্রত্যেক চক্রের ক্রিয়া ভিন্ন ভিন্ন বিষয় লইয়া, অর্থাৎ

আকাশ, বায়ু, তেজ, জল, ক্ষিতি এই পঞ্চতত্ত্বের বিষয়ে প্রত্যেক যন্ত্রের ক্রিয়া ভিন্ন ভিন্ন। (প্রথম চিত্র-পরিচয়ে দেখ)।

এই মেরুমজ্জার ভিতর দিয়াই মস্তিষ্ক-মধ্যস্থ অমৃত-প্রবাহ এবং ইড়া, পিঙ্গলা, সুষুম্না এই ত্রিবিধ প্রবাহ মূলাধার পর্য্যন্ত প্রবাহিত আছে। এই নাড়ীত্রয় প্রত্যেক চক্রে পরস্পর মিলিত হইয়া শক্তি বিনিময় করতঃ ইন্দ্রিয়গণের ক্রিয়ার সাম্য বিধান করে।

তৃতীয় চিত্র

তৃতীয় চিত্র-পরিচয় দেখ। ৬৬ পৃষ্ঠা

চিহ্ন বা রেখা বাহিরে লিখিত হইলেও ইহা মস্তিষ্ক মধ্যে অবস্থিত জানিবে।

তৃতীয় চিত্র-পরিচয়

(১) চক্ষু মুদ্রিতাবস্থায় ধ্যানের স্থানে অন্তর্দৃষ্টি পরিচালিত করিলে দক্ষিণ চক্ষুর তারা যে স্থানে আসে, তাহার নির্দ্দেশ-চিহ্ন।

(২) ঐ রূপ লক্ষ্য কালে বাম চক্ষু-তারার অবস্থিতি চিহ্ন।

(৩) তৃতীয় তিলের অবস্থিতি চিহ্ন, (৮) ধ্যানের স্থানের চিহ্ন, মনের অবস্থিতি কেন্দ্র।

(৪) বুদ্ধির অবস্থিতি কেন্দ্র। (৫) অহংতত্ত্বের স্থান বা কেন্দ্র।

(৬) চিদাকাশ (চিত্ত)। (৭) প্রজ্ঞা।

(অ) (আ) মুদ্রিতনেত্রে অন্তর্দৃষ্টি যে পথে লক্ষ্য-কেন্দ্রের দিকে পরিচালিত করিতে হইবে, তাহার নির্দ্দেশক তীর-চিহ্ন।

ক…খ, রেখা ঃ—ব্রহ্মাণ্ড বা প্রজ্ঞায়তনের নির্দ্দেশ-চিহ্ন।

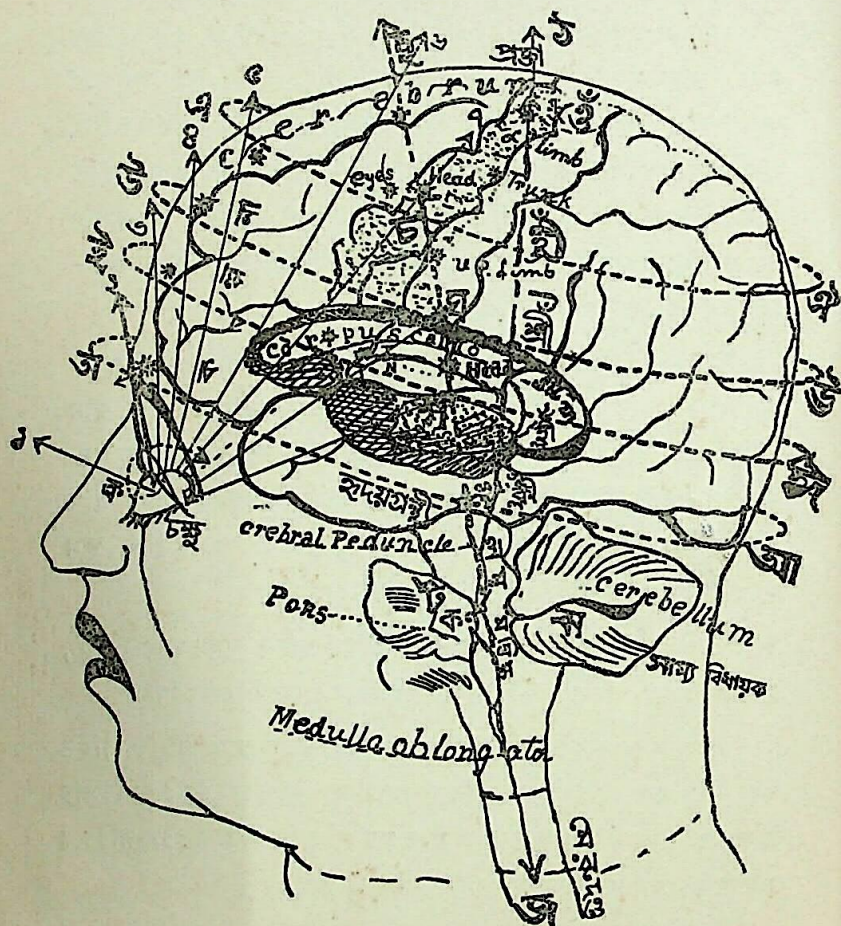
গ…ঘ, রেখা ঃ—পিণ্ডদেশ বা মনায়তনের নির্দ্দেশ-চিহ্ন।

ই…ঈ, রেখা ঃ—মায়া-দ্বার, বা হৃদয়গ্রন্থি (মনায়তনের সীমা)। মনের প্রবাহ ইন্দ্রিয়সমূহ হইতে আকৃষ্ট হইয়া, এই সীমার উর্দ্ধে আসিলে বিষয়বোধ লুপ্ত হয়। ইন্দ্রিয়গ্রাহ্য সুখ বা দুঃখের অনুভূতি হয় না। (ইহার নিম্নদেশে, মনের—ইন্দ্রিয়ে ব্যাপৃত থাকা অবস্থাকে অবিদ্যাশ্রিত জীব বলে।) এই অবস্থার অপর নাম স্বপ্নাবস্থা, প্রথম ধ্যান-অভ্যাস-কালে মনুষ্য এই অবস্থাপ্রাপ্ত হয়, ইহাকে উপাসক বা জ্ঞাতা কহে। এই অবস্থায় জীব অবিদ্যাদেশ অতিক্রম করিয়া মায়াশ্রিত হয়। অবিদ্যা-শ্রিতজীব—ইন্দ্রিয় দ্বারা বিষয়ভোক্তা, স্থূল-ভুক্, দুঃখী, জাগ্রৎ, ভোগ-বাসনাময়, মূঢ়। মায়াশ্রিতজীব—স্বপ্ন-লোকস্থ, বুদ্ধি অহংকারযুক্ত সূক্ষ্ম-ভুক্, অল্প দুঃখী, শুভেচ্ছাময়, প্রক্ষিপ্ত। এই মণ্ডলের সীমা উ…উ রেখা পর্য্যন্ত বিস্তৃত, ইহা মনের মণ্ডল, বুদ্ধির ক্রিয়াক্ষেত্র।

উ…উ রেখাঃ—মনোমণ্ডল ও বুদ্ধি-মণ্ডলের সীমা নির্দ্দেশক, এই স্থান শুদ্ধ-মায়াময়; ধ্যানের দ্বিতীয় অবস্থায় এই স্তরে গতি হয়। এই স্থান হইতে যে শক্তি-প্রবাহ মায়াশ্রিত জীবকে আকর্ষণ করে, তাহার নাম "জ্ঞান"—এই জ্ঞানই উপাসনা। এই মণ্ডলের সীমা "ঋ ৯" রেখা পর্য্যন্ত বিস্তৃত, এই অবস্থার জীব বিজ্ঞানময় নিত্যানিত্য বিবেকশীল, একাগ্র, দুঃখহীন, সুষুপ্তিলোকস্থ—কারণ-ভুক্। এই স্থান হইতে মনের প্রবাহ আকৃষ্ট হইয়া সংকল্প বিকল্প ত্যাগ করিলেই সুষুপ্তাবস্থা হয় বা ধ্যানে তন্ময়তা হয়। এই স্থান বুদ্ধির মণ্ডল ও অহং বা মহৎ-তত্ত্বের ক্রিয়াক্ষেত্র।

ঋ…৯, রেখা—বুদ্ধি-মণ্ডল অহংকার-মণ্ডলের সীমা নির্দ্দেশক। এই স্থান প্রজ্ঞার বা শুদ্ধ চিৎশক্তির ক্রিয়াক্ষেত্র—মায়াতীত। এই স্থান হইতে বুদ্ধির শক্তি আকৃষ্ট হইলে জীব ব্রহ্ম-জ্ঞান সম্পন্ন হয়। এই ব্রহ্ম-বুদ্ধি বা প্রজ্ঞাই জ্ঞেয় বা উপাস্য। এই স্থানে আনন্দময় সমাধি লাভ হয় বলিয়া এই স্তরস্থ চিৎকে আনন্দ-ভুক্ বলা হয়, এতদূর্দ্ধ স্থান সত্য-লোক, বেদান্ত প্রতিপাদ্য তুরীয় স্থান বা মুক্তাবস্থা।

চিত্রে যদিও শরীরের বহির্দ্দেশে রেখা অঙ্কিত দেখান হইয়াছে, তথাপি ইহার অবস্থিতি মস্তিষ্ক মধ্যে জানিবে (চতুর্থ চিত্র দেখ)।

প্রথম অভ্যাসীরও ধ্যানকালে চিন্তা-প্রবাহ মস্তিষ্ক মধ্যেই প্রবাহিত হয়, কিন্তু তাহা সে অনুভব করিতে পারে না। কাজেই চক্ষুর সহায়তায় চিন্তা-প্রবাহের গতি অনুসরণ করিতে হয়। চতুর্থ চিত্র ও চিত্র-পরিচয়ে দৃষ্টি পরিচালন ও শব্দ শ্রবণের গতি নির্দ্দেশ দেখ।

চতুর্থ চিত্র

সত্যাশ্রয়ী এই চিত্র বিশেষ ভাবে বুঝিয়া লইবে, যেহেতু সত্য-সাধন-মার্গের সাধনাই মস্তিষ্ক পরিচালনের সুকৌশল অভ্যাস করা। চতুর্থ চিত্র পরিচয় দেখ! ৬৯ পৃষ্ঠা।

চতুর্থ চিত্র-পরিচয়

(ক)—অক্ষিগোলক। (চক্ষু)।

(ক…১)—দৃষ্টির সহজগতি নির্দ্দেশক তীরচিহ্ন।

(ক…২)—চক্ষু মুদ্রিত করিয়া ধ্যান-কালে, ১ম লক্ষ্য-কেন্দ্রে যে ভাবে দৃষ্টি পরিচালিত করিতে হইবে, তাহার নির্দ্দেশক তীরচিহ্ন। লক্ষ্য-বিন্দু—এই তীর চিহ্ন এবং "অ-আ" রেখার অবচ্ছেদস্থল * "তারা" চিহ্ন দ্বারা নির্দ্দেশ করা হইয়াছে। ইহাই প্রথম ধ্যানের স্থল ; এই স্থানে লক্ষ্য স্থির করিলে "আ-আ" রেখার মধ্যস্থ "খ" বিন্দুতে (মনের অবস্থিতি কেন্দ্রে) সংঘাত প্রাপ্ত হইয়া, ধ্যেয় বিষয়ে দৃঢ় ধারণা উৎপাদন করে।

(ক…৩)—ধ্যানকালে অভ্যাস-পটুতাবশতঃ লক্ষ্য উর্দ্ধগ হইতে থাকিলে, অক্ষি-গোলক ঘুরিয়া যাইতে থাকিবে ; এই অবস্থায় দৃষ্টির লক্ষ্য যে পথে পরিচালিত হয় তাহার নির্দ্দেশক তীরচিহ্ন। দ্বিতীয় লক্ষ্য-বিন্দু—এই তীরচিহ্ন এবং "ই-ঈ" রেখার অবচ্ছেদ স্থল * "তারা" চিহ্ন দ্বারা নির্দ্দেশ করা হইয়াছে। এই স্থানে দৃষ্টির লক্ষ্য স্থির হইলে "ই-ঈ" রেখার মধ্যস্থ "গ" বিন্দুতে (বুদ্ধির অবস্থিতি কেন্দ্রে) সংঘাত প্রাপ্ত হইয়া, নিরবচ্ছিন্নভাবে ধ্যান-প্রবাহ উৎপাদন করে এবং মনের চাঞ্চল্য নাশ হয়।

(ক…৪)—ধ্যান কালের তৃতীয় অবস্থায় দৃষ্টির লক্ষ্য যে পথে পরিচালিত হয়, তাহার নির্দ্দেশক তীরচিহ্ন। তৃতীয় লক্ষ্য-বিন্দু—এই তীরচিহ্ন এবং "উ-ঊ" রেখার * "তারা" চিহ্নিত অবচ্ছেদ-স্থল। এই স্থানে অন্তর্দ্দৃষ্টির লক্ষ্য স্থির হইলে "উ-ঊ"রেখার মধ্যস্থ "ঘ" বিন্দুতে (অহংকারের অবস্থিতি কেন্দ্রে) সংঘাত প্রাপ্ত হইয়া একাগ্র অবস্থা বা সমাধির আভাস আনয়ন করে। এই স্তরে "অহং ব্রহ্ম—নিত্যশুদ্ধ" ইত্যাদি ভাবোদয় হয় ও জীব-বুদ্ধির নাশ হয়।

(ক…৫)—ধ্যান কালের চতুর্থাবস্থায় অন্তর্দ্দৃষ্টির লক্ষ্য যে পথে পরিচালিত হয়; তাহার নির্দ্দেশক তীরচিহ্ন। চতুর্থ লক্ষ্যবিন্দু—এই তীর-চিহ্ন এবং "এ-ঐ" রেখার * তারা চিহ্নিত অবচ্ছেদ-স্থল; এই স্থানে লক্ষ্য স্থির হইলে "এ-ঐ" রেখার মধ্যস্থ "চ" বিন্দুতে (চিদাকাশস্থ প্রত্যগাত্মার অবস্থিতি কেন্দ্রে) সংঘাত প্রাপ্ত হইয়া, পূর্ণ সমাধির অবস্থা আনয়ন করে। এই স্তর আনন্দ-নিকেতন, "তত্ত্বমসি" বাক্যের "তম্" পদের প্রতিপাদ্য, শুদ্ধাভক্তির অবস্থা। এই অবস্থায় স্বয়ং প্রকাশিত—"সদ্‌গুরুস্বরূপ" দর্শন ও "সৎনাম" শ্রবণ অবাধে অহরহ নিষ্পন্ন হয়। এই অবস্থার স্থায়ীত্বই জীবন্মুক্তাবস্থা।

(ক…৬), (ক…চ), (ক…খ), (ক…গ)—ইত্যাদি পথেও অন্তর্দ্দৃষ্টি পরিচালিত হয়।

(ছ…জ) রেখা—তালু ভেদ করিয়া মস্তিষ্কের মধ্যপথে পরিচালিত, মেরুদণ্ড পর্য্যন্ত বিস্তৃত। এই পথের মধ্যেই শক্তি-কেন্দ্র সমূহ অবস্থিত। এই রেখার সম্মুখভাগের অংশ "কল্পনা-মস্তিষ্ক" পাশ্চাত্য চিকিৎসা শাস্ত্রে ইহাকে "Cerebrum" (সেরিব্রাম) কহে। মস্তিষ্কের এই অংশে মনুষ্যের চিন্তার তরঙ্গসমূহ সংস্কাররূপে ধৃত থাকে। ইহার ক্রিয়াই মনের সংকল্প-বিকল্প। (নিম্ন শ্রেণীর পশুদের মস্তিষ্কে এই অংশ বিদ্যমান থাকে না।) এই রেখা যে অংশের উপর দিয়া অঙ্কিত আছে, তথা হইতে পশ্চাৎভাগের অংশ "প্রজ্ঞা-মস্তিষ্ক"—ধ্যান-প্রবাহ দ্বারা এই অংশে স্পন্দন উৎপাদন করিতে পারিলে, সংস্কারের নাশ হইয়া সত্য-জ্ঞানের উদয় হয়। এই অংশের ক্রিয়াই সর্ব্বজ্ঞত্ব, বিবেক। এই রেখা যে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র বিন্দু ও "চ" চিহ্নিত অংশের উপর দিয়া অঙ্কিত করা হইয়াছে, মস্তিষ্কের সেই অংশই সমগ্র ইন্দ্রিয়-পরিচালন-শক্তির আধার।

* "তারা" চিহ্ন দ্বারা ইন্দ্রিয়-গ্রাম-পরিচালক-কেন্দ্র সমূহ নির্দ্দিষ্ট করা

হইয়াছে এবং ইংরাজীতে চিত্র মধ্যে নাম দেওয়া হইয়াছে। চিৎশক্তির পরিচালক এই মস্তিকাংশ অধোমুখে অবস্থিত অর্থাৎ শরীরের নিম্নদেশ পরিচালন-শক্তিকেন্দ্র ঊর্দ্ধে এবং চক্ষু, মস্তক, গ্রীবাদির পরিচালনকেন্দ্র নিম্নে অবস্থিত। তজ্জন্যই শ্রুতিতে কথিত হইয়াছে—"ঊর্দ্ধমূলোঽবাক্-শাখ এষোঽশ্বত্থঃ সনাতনঃ। তদেব শুক্রন্তদ্ব্রহ্ম তদেবামৃতমুচ্যতে। তস্মিঁ ল্লোকাঃ শ্রিতাঃ সর্ব্বে তদু নাত্যেতি কশ্চন।" এই রেখার নিম্ন-ভাগে "লম্বমস্তিষ্ক" অবস্থিত, ইহার পাশ্চাত্য নাম "Madulla oblongata" (মেডুলা অবলঙ্গেটা) ; এই মস্তিষ্ক মধ্যে ইড়া, পিঙ্গলা, সুষুম্না নামধেয়া নাড়ীসমূহ অবচ্ছেদিতা হইয়া মেরুদণ্ড মধ্যে প্রবাহিতা হইয়াছে, এই অবচ্ছেদ-কেন্দ্রকে "বিশুদ্ধচক্র" বলা হইয়াছে। এই সকল নাড়ী "ঝ" চিহ্নিত মস্তিকাংশ দ্বারা নিয়ন্ত্রিতা হয়, এই অংশের নাম "সাম্যবিধায়ক মস্তিষ্ক" ; পাশ্চাত্যনাম "Cerebellum" (সেরী-বেলাম)। এই স্থান হইতে স্নায়বিক প্রবাহ বাম হইতে দক্ষিণে এবং দক্ষিণ হইতে বামে প্রবাহিত হইতেছে বলিয়া, মনুষ্য দক্ষিণ ও বাম ইন্দ্রিয় দ্বারা এককালে একই ক্রিয়া সম্পাদন করিতে পারে।

(অ...আ), রেখা—*পিণ্ড ও ব্রহ্মাণ্ডের সীমা নির্দ্দেশক ; এই মণ্ডল মনের স্বকেন্দ্র, অন্তঃকরণের নিম্নস্তর। ইহা মায়া-দ্বার ও হৃদয়-গ্রন্থি নামেও কথিত হয়। এই মণ্ডল হইতেই ইন্দ্রিয় সমূহ পরিচালিত হইতে থাকে। মন এই স্থান হইতে ইন্দ্রিয়ে আকর্ষণী ও বিকর্ষণী প্রবাহ পরি-চালিত করিলে বহির্ব্বিষয়ের বোধ জন্মে ; এই অবস্থার নাম —জাগ্রৎ বা জীব। এই সময় জীব সর্ব্ববিধ ভোগ ক্রিয়া সম্পাদন করে। "খ" চিহ্নিত বিন্দু মনের মূল কেন্দ্র— "আজ্ঞাচক্র"।

*এই অবস্থায় উপাস্য সম্বন্ধীয় জ্ঞানের নাম "দ্বৈত-জ্ঞান" সগুণ, বহু-আকার, বিরাট বা বৈশ্বানর।

(ই…ঈ) রেখা—* মনোমণ্ডল ও বুদ্ধিমণ্ডলের সীমা নির্দ্দেশক ; "গ" চিহ্নিত বিন্দু বুদ্ধির মূল কেন্দ্র, অন্তঃকরণের দ্বিতীয় স্তর ; এই মণ্ডল হইতে চৈতন্য-প্রবাহ মনোমণ্ডলে প্রবাহিত করিয়া মনকে প্রবুদ্ধ করে এবং প্রবাহ আকৃষ্ট হইলে জীব তন্দ্রাভিভূত হইয়া পড়ে, ইন্দ্রিয়-গ্রাম নিশ্চল হয়, তখন আর মন ইন্দ্রিয়কে শক্তি প্রদান করিতে পারে না। এই অবস্থার নাম—"স্বপ্ন" বা "লিঙ্গ-শরীরাভিমানী জীব"। এই কেন্দ্র বিন্দুর নিম্নে অর্দ্ধবৃত্তাকার অধোমুখী একপ্রকার আবরণ আছে, তথায় "corpus callosum" অবস্থিত। ইহার নিম্নে এক গহ্বর আছে তাহার নাম "গুহা" এই গুহা মধ্যে রন্ধ্রস্থিত "অমৃত-বা সুধা" অবস্থিত। ইহা একপ্রকার ওজস্কর তরল পদার্থ, ইহাই মনুষ্যের জীবনীশক্তি। এই তরল পদার্থের প্রবাহ মেরুমজ্জার ভিতর দিয়া "মূলাধার" পর্য্যন্ত প্রবাহিত হইয়া জীবকে শক্তি প্রদান করে। তন্ত্রশাস্ত্রে ইহাকে কুলকুণ্ডলিনী, কোন কোন বৈষ্ণবশাস্ত্রে হ্লাদিনী শক্তি নামে অভিহিতা করিয়াছেন। শ্রুতিতে ও "হিরণ্ময় পাত্রে অমৃত আচ্ছাদিত আছে" এরূপ উল্লেখ আছে। এই ওজস্কর সূক্ষ্ম তরল পদার্থের ডাক্তারী নাম—"Cerebral fluid"।

*এই অবস্থায় উপাস্য সম্বন্ধীয় জ্ঞানের নাম "শুদ্ধ-দ্বৈত।" একাকার, সগুণ, হিরণ্য-গর্ভ বা তৈজস্।

(উ…ঊ) রেখা†—বুদ্ধি-মণ্ডল ও অহঙ্কার-মণ্ডলের সীমানির্দ্দেশক ; "ঘ" বিন্দু অহংতত্ত্বের মূল কেন্দ্র। অন্তঃকরণের তৃতীয় স্তর ; এই মণ্ডল হইতে বোধ-শক্তি প্রাপ্ত হইয়া বুদ্ধি কর্ত্তৃত্ব ভোক্তৃত্ব অভিমানে প্রবুদ্ধ হয় এবং সেই বোধ মনকে প্রদান করিয়া, ইন্দ্রিয়-গ্রাহ্য-বিষয় হইতে সুখ-দুঃখ অনুভব করায়। এই শক্তি আকৃষ্ট হইলে বুদ্ধি ও মন নিশ্চেষ্ট হয়, জীব তখন

†উপাস্যসম্বন্ধীয় জ্ঞান বিশিষ্টা-দ্বৈত, নিরাকার, সগুণ, ঈশ্বর বা প্রাজ্ঞ।

সম্পূর্ণরূপ নিদ্রিত বা সুপ্ত হইয়া পড়ে, স্বপ্নও দেখে না। এই অবস্থার নাম—"সুষুপ্তি বা ক্ষেত্রজ্ঞ আত্মা ;" ইহাই সমাধি-মণ্ডল বা যোগ-শাস্ত্রের সহস্রার। শ্রুতিতেও কথিত আছে—"যদা পঞ্চাবতিষ্ঠন্তে জ্ঞানানি মনসা সহ। বুদ্ধিশ্চ ন বিচেষ্টতে তমাহুঃ পরমাঙ্গতিম্ ॥"

(এ…ঐ) রেখা*—অহঙ্কার-মণ্ডল ও চিদাকাশের সীমা-নির্দ্দেশক ; "চ বিন্দু চিত্তের মূল কেন্দ্র, চিৎ-শক্তির আধার, অন্তঃকরণের শেষস্তর ; এই মণ্ডল হইতে চিৎ-শক্তির প্রবাহ অহঙ্কারে, অহংকার হইতে বুদ্ধিতে, বুদ্ধি হইতে মনে, মন হইতে ইন্দ্রিয়ে প্রবাহিত ও আকৃষ্ট হইয়া জীবের জাগ্রৎ. স্বপ্ন, সুষুপ্তি প্রভৃতি অবস্থান্তর ঘটায়। এই কেন্দ্রে প্রবাহ আকৃষ্ট হইয়া কেন্দ্রীভূত হইলে সেই অবস্থার নাম হয়—"প্রত্যগাত্মা ;" ইহাই পার্থিব সুখ দুঃখাতীত মুক্তাবস্থা বা আনন্দ-নিলয়। এই অবস্থায় সদ্‌গুরু-জ্ঞান শক্তি পূর্ণ মাত্রায় অনুভব করিয়া মনুষ্য ব্রহ্মবিদ্ হয়। ইহা সমাধির মধ্যমস্তর।

*উপাস্যসম্বন্ধীয় জ্ঞান-অদ্বৈত। নিরাকার, নিগুর্ণ, তুরীয় বা পরব্রহ্ম, সত্যম্—সদ্‌গুরু

এ…ঐ রেখার—উর্দ্ধদেশ প্রজ্ঞামণ্ডল, ইহা গুণাতীত, নিষ্ক্রিয় পূর্ণ সমাধিলোক, সর্ব্ব দুঃখের অত্যন্ত নিবৃত্তি—পরম পুরুষার্থ। এই অবস্থাপন্ন আত্মাকে "প্রাজ্ঞ" কহে, এই অবস্থায় নিরতিশয় সর্ব্বজ্ঞত্ব লাভ হয়—ইহাই "সত্যম্"। এই স্থান সত্যাশ্রয়ীর শব্দ-যোগের লক্ষ্য-কেন্দ্র, অনাহত শব্দ-ধারা ওঁম্‌কারের কেন্দ্র—"তত্ত্বমসি" বাক্যের "তৎ" পদের প্রদিপাদ্য। উপাস্য সম্বন্ধীয় জ্ঞান চিন্ময় সদ্‌গুরু—"সত্যস্য সত্যম্—সদ্রূপ"।

"ট" চিহ্নিত স্থান কর্ণকুহরের নির্দ্দেশক। "ট…ঠ রেখা" শব্দের গতি নির্দ্দেশক উর্দ্ধরেখা। (ঐ রেখার গতি অনুসারে শব্দযোগের সময়

লক্ষ্য করিতে হয়)। শব্দের শ্রুতি—অর্থাৎ যে মণ্ডলে যেরূপ শব্দ ধ্বনিত হয় তাহার ইঙ্গিত, যথা—মনোমণ্ডলে ক্লীঁ, বুদ্ধি মণ্ডলে হ্লীঁ, অহঙ্কার মণ্ডলে শ্রীঁ, চিদাকাশে হ্রীঁ, প্রজ্ঞা-মণ্ডলে ওঁম্ (ধ্বনি দ্বারা শব্দ নির্দ্দেশ করা হইয়াছে)। কিন্তু ইহার প্রত্যেক স্তরে দুই-দুই প্রকারের শব্দ-শ্রুতি হয়; তাহা যথাক্রমে—ক্লীঁ+ক্রীঁ, হ্লীঁ+ঋঁ, শ্লীঁ+শ্রীঁ, হ্রীঁ+লীঁ, ঐঁ+ওঁম্ এই রূপ বীজাত্মক-শব্দ বলিয়া নির্ণয় করা হইয়াছে। এই শব্দ-ধারা বা নাদই শাস্ত্রে—"দশবিধদৈবত্য" নামে কথিত হইয়াছে। এই নাদ-শ্রুতির অনুরূপ পার্থিব শব্দও আছে, যাহার সহিত অনাহত শব্দ-ধারার তুলনা করা যাইতে পারে। যথা ১২ ক্লীঁ+ক্রীঁ...ঝিঁঝিঁ পোকার ডাকের মত মধুর ও মৃদু শব্দ নিরবচ্ছিন্ন এবং ঐ রূপ শব্দ থাকিয়া থাকিয়া হইবে; ৩।৪ হ্লীঁ+ঋঁ . ঘণ্টা বাজনার মত এবং নূপুর নিনাদবৎ। ৫।৬ শ্লীঁ+শ্রীঁ...তার-যন্ত্রের ঝঙ্কারের মত নিরবচ্ছিন্ন এবং তালনিনাদবৎ। ৭।৮ হ্রীঁ+লীঁ...বাঁশরী নিনাদ এবং মৃদঙ্গ নিনাদবৎ, ৯। ঐঁ...ভেরী ও শঙ্খ নিনাদবৎ ১০। ওঁম্ গম্ভীর মেঘমন্দ্রবৎ নিরবচ্ছিন্ন মধুর। এই সকল শব্দ শ্রুত হইলে, স্তরে স্তরে সাধকের নানা প্রকার শক্তির বিকাশ হইতে থাকে। প্রথমতঃ শরীর ঝিন্‌ঝিনে ধরার মত অনুভূত হয়, ২য় গাত্রভঙ্গবৎ বোধ হয়, ৩য় ঘর্ম্ম হয়, ৪র্থ শিরঃস্পন্দন ও কম্পন হয়, ৫ম তালুতে সুখকর ভার বোধ হয়, ৬ষ্ঠ ব্রহ্মরন্ধ্রস্থিত সুধা সর্ব্বশরীরে সিঞ্চিত শোষিত হওয়ার জন্য সুখাস্বাদ বোধ হয়, ৭ম বিশ্ব মানবের মনোভাব অনুভূত হয় এবং জন্মান্তর কথা স্মরণ হয়, ৮ম সদ্‌গুরুর উপদেশ-বাণী অন্তঃকর্ণে শ্রবণ হয় (মন্ত্র-দ্রষ্টা)। ৯ম অষ্টসিদ্ধির অবস্থা হয়, ১০ম জীবাত্মা পরমাত্মার মিলন রূপ আনন্দ অনুভব করিয়া সাধক প্রকৃত "সন্ত" বা নিরঞ্জন হয়েন।* ইহাই ওঁঙ্কারের শ্রুতি

* "অভ্যস্যমানো নাদোঽয়ং বাহ্যমাবৃণুতে ধ্বনিং।
পক্ষদ্বিপক্ষমখিলং জিত্বা যোগী সুখীভবেৎ॥" [কুলার্ণব]

কথিত উদ্‌গীথ-উপাসনা। এই শব্দ-বিস্তার বিস্তৃত বিবরণ ও বিজ্ঞান, তত্ত্বপ্রকাশ ও প্রণব-তত্ত্বে পাইবে।

১ম চিত্র-পরিচয়ে বলা হইয়াছে যে, পিণ্ড-দেহের সীমা, ঙ...ঙ রেখা পর্য্যন্ত, অর্থাৎ ভ্রূদ্বয়ের নিম্নদেশ। সত্যাশ্রয়ীর সাধন-অভ্যাসে ইহার নিম্ন দেশস্থ মণ্ডলসমূহ বা চক্রসমূহের কোন কেন্দ্রে মন স্থির করিবার প্রয়োজন নাই। যেহেতু মনের অবস্থিতি-কেন্দ্র "আজ্ঞাচক্র" হইতেই সত্য সাধনের প্রারম্ভ। অতএব তদূর্দ্ধ অংশের বিবরণ—৩য় চিত্র-পরিচয়ে দেখ। এই চিত্রে নিমীলিত নেত্রে ধ্যানের অবস্থাও দেখান হইয়াছে। এই চিত্র-পরিচয় হইতে পিণ্ড ও ব্রহ্মাণ্ডের ভেদ, অবিদ্যা-দেশ বা মলিন-মায়া-দেশ ও শুদ্ধ মায়া-মণ্ডলের পরিচয় জানিয়া লইবে।

চতুর্থ চিত্র-পরিচয়ে—অন্তর্দৃষ্টির সাহায্যে ধ্যান-প্রবাহ পরিচালনের লক্ষ্য-কেন্দ্রগুলি—(*) তারা চিহ্ন দ্বারা এবং গতি—তীর চিহ্ন দ্বারা দেখান হইয়াছে। অক্ষিগোলক ঐ ভাবে ঘুরিয়া ক্রমশঃ পশ্চাৎ অভিমুখী হইতে থাকে, যত অধিক ঘুরিয়া যাইবে ততই ধ্যানের গাম্ভীর্য্য ও তন্ময়তা অধিক হইতে থাকিবে। কিন্তু অভ্যাস-কালে বল প্রয়োগ করিয়া চক্ষুর তারা ঘুরাইবে না। গুরু-প্রদর্শিত পথে পুনঃ পুনঃ ধীরভাবে অভ্যাসের ফলে সহজেই তারা ঘুরিয়া যাইবে। এই প্রণালীতেই জীবাত্মা প্রথমতঃ লিঙ্গ-শরীরাভিমানী হয়, তৎপর ক্ষেত্রজ্ঞ, ক্রমশঃ প্রত্যগাত্মার অবস্থা প্রাপ্ত হইয়া, অবশেষে পূর্ণ প্রাজ্ঞহয়, বা জীবন্মুক্তাবস্থা লাভ করে†। এই অবস্থার নামই—পূর্ণ চিত্ত-প্রসাদ বা সদাসন্তুষ্টী। এই অবস্থাপন্ন মনুষ্যকেই ব্রহ্মজ্ঞ বা আত্মজ্ঞানী বলা যায়। এই অবস্থায়

---

† ১। যচ্ছেদ্বাঙ্‌মনসী প্রাজ্ঞস্তদ্‌যচ্ছেজ্‌জ্ঞান আত্মনি।
জ্ঞানমাত্মনি মহতি নিযচ্ছেত্তদ্‌যচ্ছেচ্ছান্ত আত্মনি॥ [কঠোপনিষৎ]

২। "তত্র ঋতম্ভরা প্রজ্ঞা"। [পাতঞ্জল দর্শন]

সদ্‌গুরুস্বরূপ স্বতঃই প্রত্যক্ষ হয়; আনন্দময় নিত্য-সৎনাম শ্রুত হয়; সত্যায়তন ইঁহাদের "হংস" বলিয়া থাকেন।

চতুর্থ চিত্র ও চিত্র-পরিচয় হইতে, মস্তিষ্কের শক্তি-কেন্দ্র, ধ্যানের লক্ষ্য-কেন্দ্র, শব্দ-কেন্দ্র সমূহ জানিয়া লইবে, নতুবা অবশেষে তত্ত্ব-শ্রবণে অসুবিধা হইতে পারে। বিশেষ কথা এই যে—শব্দবিদ্ গুরুর নিকট উপদিষ্ট না হইয়া, কেহ স্বাধীন ভাবে শব্দ-যোগের অভ্যাস করিবে না।

প্রথম-অভ্যাসী সত্যাশ্রয়ী একমাসকাল আসন ও দৃষ্টি পরিচালন অভ্যাস করার পর, ধ্যান-অভ্যাসে সচেষ্ট হইবে। আসন ও দৃষ্টি পরি-চালনের স্মারক ইঙ্গিত—১ম ও ৩য় চিত্রে দেখ। ১ম চিত্রে চক্ষু উন্মীলিত অবস্থায় দেখান হইতেছে যে—চক্ষুর গোলক (তারা) কোন স্থানে স্থাপিত হয়, যদি ঈষৎ "শিব-নেত্র" করিয়া দুই ভ্রুর মধ্যস্থলে "৩" চিহ্নিত চন্দ্র-বিন্দুকে দেখিতে চেষ্টা করা যায়। এই অবস্থায় গোলকের লক্ষ্য স্থির রাখিয়া ধীরে ধীরে চক্ষুর পাতা দুইটি নামাইয়া দিলেই, তৃতীয় চিত্রের চক্ষু মুদ্রিত অবস্থা হইবে। এখানেও '৩' চিহ্নিত চন্দ্রবিন্দুকে লক্ষ্য স্থান দেখান হইতেছে। ১।২ চিহ্নিত স্থানে চক্ষুর তারা আছে; ২টী তীর চিহ্ন দ্বারা তাহাদের লক্ষ্যের গতি নির্দ্দেশ করা হইয়াছে। ঐ "৺" বিন্দু চিহ্নিত স্থানই প্রথম ধ্যানের স্থান। মনে রাখিবে ইহা স্মরণার্থ ইঙ্গিত মাত্র, সাধন-উপদেশ প্রদান কালে ইহা যেভাবে যেস্থানে কার্য্যতঃ প্রত্যক্ষ করান হইয়াছে, অভ্যাস কালেও তদ্রূপই করিবে; চিত্র দেখিয়া অন্যরূপ বুঝিও না।

চক্ষুর গোলক এই গ্রন্থে—"তিল" বলিয়া কথিত হইবে। প্রথম তিল—দক্ষিণ অক্ষি-গোলক। দ্বিতীয় তিল—বাম অক্ষি-গোলক। তৃতীয় তিল—মনের অবস্থিতি কেন্দ্র। চক্ষুর দৃষ্টি পরিচালনের ফলে, লক্ষ্য তিলে অর্থাৎ মনের কেন্দ্রে স্থির হইলে ধ্যান-প্রবাহ পরিচালন-শক্তি জন্মিবে। ইহাই ইচ্ছাশক্তির কেন্দ্র, ধৃতি বা স্মরণ শক্তির কেন্দ্র,

চিন্তা-প্রবাহের কেন্দ্র, অতএব ধৈর্য্যহারা না হইয়া দীর্ঘদিন ধরিয়া এই কেন্দ্র-বিন্দুতে লক্ষ্য স্থির করা অভ্যাস করিবে। এই অভ্যাস দৃঢ় হইলে, পার্থিব সকল প্রকার ভোগ হইতে সুখকর স্পন্দনানুভূতি প্রায় সর্ব্বদাই ভোগ করিতেথাকিবে। ইচ্ছা মাত্রেই কর্ম্ম নিষ্পন্ন হইতে থাকিবে, অতীত বিষয়ও স্মরণ হইবে। মেধা ও ধারণা শক্তি, বুঝিবার ক্ষমতা, পরিশ্রম পটুতা বৃদ্ধি পাইবে। তিন মাসে ইহা প্রায় প্রত্যেকেই আয়ত্ব করিতে পারে। তৎপর চতুর্থ চিত্রে লক্ষ্যকে ঊর্দ্ধগ করিবার স্মারক ইঙ্গিত দেখ।

অন্তর্দৃষ্টি পরিচালন অভ্যাসকালে কেহ চক্ষুর তারাকে বল প্রয়োগ করিয়া উপরে তুলিবে না। যে পর্য্যন্ত তুলিলে চক্ষুতে কোন প্রকার বেদনা বোধ না হয়, বরং আনন্দ বোধ হয় সেই পর্য্যন্ত তুলিয়া মাত্র লক্ষ্য স্থির রাখিবে এবং ক্রমশঃ একটু একটু করিয়া উপরে তুলিতে অভ্যাস করিবে। ইহাতে অক্ষি-গোলক যথার্থত ঊর্দ্ধে উঠিয়া যাইতে পারে না— "তিল" ঘুরিয়া যাইবে মাত্র। এই প্রণালীই নৈসর্গিক নিয়মে যখন সংঘটিত হয়, তখন জীব তন্দ্রাচ্ছন্ন হয়। যতই তিল ঘুরিয়া যাইতে থাকে ততই গভীর নিদ্রায় অভিভূত হয়। তদপেক্ষাও ঊর্দ্ধে আকৃষ্ট হইলে জীবের মৃত্যু ঘটে। এই প্রণালী নিজ সাধন-বলে অভ্যাস করিলে ক্রমশঃ সমাধি-মণ্ডল আয়ত্ব করিয়া মনুষ্য জীবিত অবস্থায়ই মৃত্যুর পরপারে যাইতে ও সে অবস্থা হইতে প্রত্যাবর্ত্তন করিতে সক্ষম হয়, ইহার নামই ইচ্ছামৃত্যু অভ্যাস করা। এই সাধন-প্রণালী অবলম্বন করিয়া জীবাত্মাকে শরীর হইতে পৃথক করতঃ জ্যোতি-স্বরূপ পরমাত্মাতে লীন করা যায়, এবং অতি সহজেই ইন্দ্রিয়গ্রাহ্য সুখ-দুঃখের অতীত পরমানন্দ-ময় মুক্তাবস্থায় অবস্থান করা যায়।* যেহেতু তোমরা বুঝিতেছ

---

* "অথ য এষ সম্প্রসাদোঽস্মাচ্ছরীরাৎ সমুত্থায় পরং জ্যোতিরূপসম্পদ্য স্বেন রূপেণাভিনিষ্পদ্যতে, এষ আত্মেতি হো বা চৈতদমৃতমভয়মেতদব্রহ্মেতি। তস্য হ বা এতস্য ব্রহ্মণো নাম সত্যমিতি।" [ছান্দোগ্যোপনিষৎ]

যে, দেহ অর্থাৎ চক্ষু, কর্ণ, নাসিকা, জিহ্বা, ত্বক্, মুখ, হস্ত, পদ, উপস্থ, পায়ু. এই দশ ইন্দ্রিয়ের দ্বারা আমাদের মন যথাক্রমে সর্ব্ববিধ সুখ দুঃখের চিত্র দর্শন, শোক হর্ষের উদ্দীপক শব্দ শ্রবণ, ভালমন্দ গন্ধ গ্রহণ, মিষ্ট, তিক্ত প্রভৃতি রস আস্বাদন, সুখজনক স্পর্শ অনুভব করে; মুখ দ্বারা হর্ষ-শোকাদিজনক বা সত্য মিথ্যাদি বাক্য উচ্চারণ করে। হস্ত দ্বারা সদ্ভাবে অসদ্ভাবে গ্রহণ ও প্রদান করে, পদ দ্বারা সু ও কুপথে গমনাগমন করে, পায়ু দ্বারা মলাদি নিঃসৃত করে, উপস্থ দ্বারা সঙ্গাদি জনিত সুখ-দুঃখ অনুভব করে।

জাগ্রৎকালে মন দেহস্থ এই ইন্দ্রিয়ের সহায়তায় বাহিরের বিষয় গ্রহণ করে বলিয়া, আমরা তদ্ভাবে ভাবিত হই এবং সুখ বা দুঃখ, হর্ষ বা বিষাদ, তৃপ্তি বা অতৃপ্তি অনুভব করি।† আমাদের গভীর নিদ্রাকালে সুষুপ্তাবস্থায়ও বাহ্য প্রকৃতিতে অনেক হর্ষ-বিষাদের ঘটনা ঘটে, আমাদের অজ্ঞাত প্রদেশেও কত দুর্ঘটনা সুঘটনা সংঘটিত হয়। কিন্তু মনের সহিত ইন্দ্রিয়ের যোগ না থাকায় সুষুপ্তকালে আমরা শোক-দুঃখ-হর্ষাদি অনুভব করি না, বিদেশের ঘটনাও ইন্দ্রিয়গ্রাহ্য না হওয়া পর্য্যন্ত আমরা তাহা জানিতে পারি না। সুতরাং তজ্জনিত সুখ-দুঃখও অনুভব করি না। অতএব যে যে অবস্থায় মনকে ইন্দ্রিয় সমূহ হইতে পৃথক্ রাখা যাইবে, সেই সেই অবস্থাই পার্থিব সুখ-দুঃখের অতীত—সাম্যাবস্থা হইবে।*

প্রথম অভ্যাসকালে সম্যক্ প্রকারে মনের লয় না হইলেও, মন বাহ্য বিষয়ের আকর্ষণমুক্ত হইয়া স্বীয় কেন্দ্রে পূর্ণ সর্ব্বশক্তিমান অবস্থায় অবস্থান করে। তজ্জন্য মনকে তাহার নিজ কেন্দ্র-বিন্দুতে (ভ্রূদ্বয়ের মধ্যস্থলে)

---

† "যত্র জাগ্রতি শুভাশুভং নিরুক্তম্ অস্য দেবস্য সম্প্রসারোঽন্তর্য্যামী খগঃ"

[ব্রহ্ম-উপনিষৎ]

* "প্রাণদেবতাস্তাঃ সর্ব্বা নাড্যঃ সুষুপ্ত শ্যেনাকাশবৎ। যথা খং শ্যেনমাশ্রিত্য যাতি সমালয়মেবং সুষুপ্তঃ।" [ব্রহ্মোপনিষৎ]

আবদ্ধ রাখিলে, মানসিক সর্ব্বপ্রকার শক্তি অপ্রতিহতভাবে কার্য্যকরী হইতে পারে। এই অবস্থার উচ্চতর পরিণতিই বিশ্ব-মানবের মন অনুভব করিবার শক্তি। যাহা হউক জাগ্রৎকালে নিজের চেষ্টায় যে কৌশল অবলম্বন করিয়া মনকে ইন্দ্রিয় হইতে পৃথক করতঃ তাহার স্বীয় কেন্দ্র বিন্দুতে সংযত করা যায়—তাহাই সত্যাশ্রয়ী প্রথম ধ্যান-যোগে শিক্ষা দেওয়া হয়।* ইতিপূর্ব্বে বলা হইয়াছে যে ইন্দ্রিয়গণের সহায়তায়ই মন বহির্মুখী হয়। এই দশ ইন্দ্রিয় মধ্যে আবার সর্ব্ব প্রথম চক্ষু, দ্বিতীয়ত কর্ণের সাহায্যেই মন অতিক্রত বিষয়ে লিপ্ত হয়। চক্ষু দ্বারা রূপ দর্শন ও কর্ণ দ্বারা শব্দ শ্রবণ-রূপ বর্হিগমনের পথ রুদ্ধ করিলে, অপরাপর ইন্দ্রিয়ের সহিত যুক্ত না হইয়া ধ্যানপ্রভাবে স্বীয় কেন্দ্রে নিরস্ত হয়, অথবা উর্দ্ধলোকে গমনের চেষ্টা করে। এইজন্যই বলা হয়, যে জাগ্রত কালে মনের আসন চক্ষুদ্বর্য়, অর্থাৎ চক্ষুর লক্ষ্যের সহিতই মনের গতি হয়। অতএব সর্ব্বপ্রযত্নে অন্তর্দৃষ্টি মনের কেন্দ্রে স্থাপন করিবে। ইহা অপেক্ষা মনকে স্থির করিবার অন্য সহজ উপায় আর কিছুই হইতে পারে না।

তারপর মন স্বীয় কেন্দ্রস্থিত হইলেই সে সংযত হইবে তাহা নহে। বাহ্য বিষয় দর্শন, শ্রবণ, গ্রহণ করিতে না পারিলেও মন পূর্ব্ব গৃহীত বিষয় স্মরণ করিবে। যেহেতু ইন্দ্রিয়-গ্রাহ্য বিষয় সকল, মন স্মৃতিরূপে ধারণ করিয়া রাখিতে এবং ইন্দ্রিয়ের সহায়তা ব্যতীতও তাহার পুনরাবৃত্তি করিতে পারে। স্বপ্ন-দর্শন কালে এই প্রণালীতে, মন সংস্কার বা পূর্ব্বে-সংগৃহীত স্মৃতির পুনরাবৃত্তি করিয়া থাকে। অতএব মন যাহাতে স্বাধীনভাবে স্বপ্নবৎ স্মৃতির পুনরাবর্ত্তন না ঘটায়, তজ্জন্য তাহাকে তাহার প্রিয় কার্য্য দিতে হইবে, অথচ তাহা পার্থিব কার্য্য হইলে চলিবে না। কেননা তাহাতে দুঃখ মিশ্রিত আছে। এই প্রিয় কার্য্যই ধ্যানযোগ।

---

* "তদা বিবেকনিম্নং কৈবল্যপ্রাগভাবং চিত্তম্।" [পাতঞ্জল]

মনকে এক পবিত্র, নিশ্চিত, চিত্তাকর্ষক বস্তুতে আবদ্ধ রাখিতে হইবে—এই অবস্থার নামই "ধারণা।" কিছু কালের জন্য যে বস্তুতে আবদ্ধ রাখা যায়, পুনঃ পুনঃ অভ্যাসের ফলে সেই ধারণা নিরবচ্ছিন্ন হইলেই তাহাকে ধ্যান বলে।* আর এক উপায়—তত্ত্ব বিশেষের অবিরাম অনুস্মরণ। সত্যাশ্রয়ীবৃন্দের ধ্যানযোগে "সৎনাম স্মরণ" ও গুরুর ইন্দ্রিয়-গ্রাহ্য স্বরূপের ধ্যান, এই দুই কার্য্যের ক্ষিপ্র সাহায্য করিবে এবং অনতিবিলম্বে মন পূর্ব্ব সংস্কার ত্যাগ করিয়া ধ্যানে তন্ময় হইবে। কিন্তু সাধক এ অবস্থায় অপ্রমত্ত অর্থাৎ স্থির ধৈর্য্য সম্পন্ন হইবে, যেন শক্তির অপব্যবহার না হয়।† অতএব সত্যাশ্রয়ী সাধন-উপদেশ গ্রহণকালে যে স্থানে যেরূপ ধ্যান ধারণার উপদেশ পাইবে, যেরূপ সৎনাম স্মরণের প্রণালী জানিবে, তাহার অন্যথা না করিয়া তীব্র অভ্যাস করিতে থাকিবে। দুই এক মাসের অভ্যাস ফলেই যথার্থ আনন্দ ও সত্য-জ্ঞানের বিপুল শক্তি অনুভব করিতে পারিবে।††

এক্ষেত্রে যেন এমন কথা মনে না হয় যে—"যদি মূর্ত্তিই ধ্যান করিতে হইল, তবে প্রচলিত দেববিগ্রহাদি ধ্যান করি না কেন ?—নামই যদি স্মরণ করিতে হয়, তবে প্রচলিত বহু নামের যে কোন একটা স্মরণ করিলেই তো চলিতে পারে ?" তাহা চলিতে পারেনা, কারণ স্মরণীয় বিষয়ের এবং উচ্চারিত শব্দের এক প্রকার বিশেষ শক্তি আছে। নাম স্মরণ দ্বারা সূক্ষ্ম বাগাত্মাতে, যে এক নিরবচ্ছিন্ন স্পন্দন উৎপন্ন হয়, সেই স্পন্দনের ফলেই ভিন্ন ভিন্ন প্রবৃত্তির জ্ঞাপক স্নায়ুসমূহ উত্তেজিত হয়। সর্ব্বপ্রকার শব্দ-স্পন্দনের ক্রিয়া একরূপ নহে, সর্ব্বপ্রকার ধ্যেয় বিষয়েও

---

* "তত্র প্রত্যয়ৈকতানতা ধ্যানম্।" [পাতঞ্জল]

† তাং যোগমিতি মন্যন্তে স্থিরামিন্দ্রিয় ধারণাম্।
অপ্রমত্তস্তদা ভবতি যোগোহি প্রভাবাপ্যয়ৌ। [শ্রুতি]

†† "তস্য প্রশান্ত বাহিতা সংস্কারাৎ।" [পাতঞ্জল]

এক প্রকারের প্রবাহ উৎপন্ন করিতে পারে না। ইহার রহস্য-বিজ্ঞান অনুভব করিয়াই সদ্‌গুরু প্রেরণায় সৎনাম কথিত হইয়াছে। অন্য যে কোন একটা নাম বা মন্ত্রে সেরূপ ফলপ্রাপ্তির আশা নাই। যেহেতু তাহার অধিকাংশই স্বতঃ প্রকাশিত শব্দ নহে, মনুষ্যগণের রচিত, গুণবিশেষের বিশেষণাত্মক বাক্য মাত্র। বিগ্রহ বা মূর্ত্তি প্রায় সমস্তই কল্পিত, প্রত্যক্ষ-দর্শীর রচিতও নহে। যেহেতু প্রত্যক্ষকারীরা বলিয়াছেন "ইহা অমূর্ত্ত" "ইঁহার প্রকার বর্ণনাতীত", "ইহার স্বরূপ অব্যক্ত।" কল্পিত পদার্থের চিন্তা দ্বারা সত্যজ্ঞান-প্রবাহের উদয় হয় না এবং জড়েও জ্ঞান-প্রবাহ অপ্রকাশিত, কার্য্যকরী নহে। ইহার রহস্য-বিজ্ঞান এবং কোন্ নাম স্মরণ, উচ্চারণে কিরূপ ক্রিয়া নিষ্পন্ন হয়, তাহা পরে বিশেষ ভাবে অবগত হইতে পারিবে। (এই গ্রন্থে সৎনাম ও মন্ত্র-রহস্য দেখ।)

প্রথম অভ্যাসীর প্রতি উপদেশ এই যে—একান্ত নিষ্ঠা ও প্রেমের সহিত গুরুর ইন্দ্রিয়গ্রাহ্য প্রকটস্বরূপ অবলম্বনে মনের কেন্দ্রে প্রথম ধ্যান আরম্ভ করিবে, এবং নিশ্বাসের তালে তালে গুরুদত্ত সৎনাম স্মরণ করিবে।* এই স্মরণের নামই জপ করা। এখানে হস্তে নাম-সংখ্যা রাখিবার বা মালায় জপ করার প্রয়োজন নাই। উক্ত প্রকার হাতে বা মালায় জপ করায় মন বহির্ম্মুখী হয়, উহা সংযমের বিরোধী, সুতরাং অনাবশ্যক। এক একদিকে লক্ষ্য করিয়া কিছুদিন অভ্যাস করিলেই ইহা সহজ-সাধ্য হইবে ; যেমন এক জনের মুখ দেখিতে দেখিতে তাহার সহিত কথাও বলা যায় বা কিছু চিন্তাও করা যায়, তাহাতে দর্শন বা চিন্তন দুই কার্য অবাধে এক সময়ে নিষ্পন্ন হইতে

---

* যাহারা আচার্য্যের সমীপস্থ হইয়া, সাধন-উপদেশ পান নাই, অথচ তৎপূর্ব্বেই কিছু অভ্যাস করিতে ইচ্ছা করেন, তাঁহারা "ওঁম্ তৎ সদ্‌গুরু" এই নাম স্মরণ করিতে পারেন, আসন ও জ্যোতি ধ্যানও করা যাইতে পারে।

থাকে, তদ্রূপ ধ্যান ও নাম স্মরণ এককালেই সমভাবে নিষ্পন্ন হইতে থাকিবে। বাক্যে ইহা কিছু শক্ত বোধ হইলেও, কার্যে অতি সহজ। সত্যাশ্রয়ীবৃন্দ কদাচ প্রচলিত যোগশাস্ত্রের উপদেশ পাঠ করিয়া ষট্‌চক্রাদির বা অন্য শাস্ত্রের নির্দ্দেশানুসারে নাভিদেশ বা বক্ষস্থলে, কণ্ঠে, কিম্বা নাসিকার নিম্নাগ্রে দৃষ্টি স্থির বা মন স্থাপন করিতে যাইও না। উহাতে দুঃখাতীত দেশে গতি হইতে পারে না, উহা পণ্ডশ্রম মাত্র।* যেহেতু উক্ত স্থানসমূহ পিণ্ড-দেহান্তর্গত ইন্দ্রিয়-গ্রাম, উহা অবিদ্যার দেশ। সাধন-পন্থার দ্বিতীয় স্তরে আরোহণ করিলে ইহা অতি পরিষ্কার রূপে বুঝিতে পারিবে। আর এক বিশেষ কথা এই যে, সত্যাশ্রয়ীর প্রথম অভ্যাসেই প্রাণায়ামের ক্রিয়া নিষ্পন্ন হয় সুতরাং প্রাণায়াম অভ্যাসের জন্য গুরুর উপদেশ ব্যতীত রেচক, কুম্ভক, পূরক প্রভৃতি ক্রিয়া অবলম্বন করিবে না বা খেচরী প্রভৃতি মুদ্রা ধারণের ফলশ্রুতির বর্ণনা শুনিয়া, বিভূতির লোভে প্রলুব্ধ হইবে না। উহা কতকগুলি শরীর-বিজ্ঞানের কৌশল। অবস্থা ভেদে উহাতে বিপদেরও আশঙ্কা আছে। তোমার সম্মুখেই জড়বিজ্ঞানবিদ্‌গণ জড় পদার্থের সাহায্যে উহাপেক্ষা অনেক আশ্চর্য কৌশল দেখাইতেছেন, অতএব উহাকে ঈশিত্ব মনে করিও না। ঐন্দ্রজালিকগণ অদ্ভুত ক্রীড়া দ্বারা তোমাকে মোহিত চমৎকৃত করিতে পারে, তাহাও ঈশিত্ব বা মুক্তির পথ নহে, যাদুবিদ্যা মাত্র। অতএব কদাচ তাহার জন্য প্রলুব্ধ হইবে না। বিশ্ব-প্রকৃতির অত্যাশ্চর্য্য রচনা চন্দ্র-সূর্য্য, গ্রহ-নক্ষত্র, পুষ্প-লতা প্রভৃতি তদপেক্ষা কোটিগুণ আশ্চর্য নয় কি ? তুমি নিজেই বিশ্বের এক বিশেষ আশ্চর্য রচনা নও কি ? তবে আর কি দেখিয়া শুনিয়া তুমি চমৎকৃত বা প্রলুব্ধ হইবে ? তোমার সত্য-সাধন-অভ্যাস তোমাকে শীঘ্রই এই আশ্চর্য্যের আশ্চর্য বিশ্ব-বিজ্ঞান অবগত করাইবে। অতএব ধৈর্য্যের

* "তে সমাধাবুপসর্গাব্যুত্থানে সিদ্ধয়ঃ।" [পাতঞ্জল]

সহিত অপ্রমত্ত চিত্তে সত্যসাধন কর, গুরুর উপদেশের অন্যথা করিও না। প্রত্যক্ষদর্শীর উপদেশ সাধারণ হইলেও তাহা রঞ্জিত মিথ্যা কল্পনা হইতে বহু অংশে প্রয়োজনীয় ও গ্রাহ্য জানিবে।* অর্থাৎ আসন ও নাম স্মরণ ভিন্ন, শুধু গ্রন্থ দেখিয়াই অন্য কোন সাধন-অভ্যাস আরম্ভ করিবে না। গুরুর নিকট হইতে প্রত্যক্ষে দেখিয়া শুনিয়া লইবে। নতুবা কৃতকার্য্যতা লাভে বিলম্ব হইবে। এখন কতকগুলি বিষয় বুঝিবার ও জানিবার আছে যাহা ভাষায় ব্যক্ত হয় না। অতএব "ধ্যানযোগে" ও "শব্দযোগে" গুরুর নিকট হইতে উপদেশ গ্রহণ করিয়া অভ্যাস করিবে।

গুরু-সন্নিকটে উপস্থিত থাকিয়া সাধন-অভ্যাস গ্রহণকালে, গুরুর ইচ্ছাশক্তি-প্রভাবে এবং সান্নিধ্যবশতঃ যেরূপ আনন্দ অনুভূত হয়, বা যেরূপ ধ্যানস্ফূর্ত্তি হয়, দূরে আসিয়া নিজে নিজে স্বাধীনভাবে অভ্যাস কালে প্রায়ই সেরূপ হয় না। কতিপয় বাধা উপস্থিত হইয়া মনকে পূর্ব্ব অভ্যাসের পথে আকর্ষণ করে। সেইসকল বাধা অতিক্রম করার জন্য এবং চিত্তকে প্রফুল্ল করিবার জন্য প্রথম-অভ্যাসীর স্তুতিপাঠ, নিত্য-হোম প্রভৃতি নিয়ম পালন করিতে হয়। যথা—প্রথমতঃ হোমানলে আহুতি প্রদান করিয়া স্তুতিপাঠ করিবে, তৎপরে ধ্যান আরম্ভ করিবে।

যদি ধ্যান স্ফূর্ত্ত না হয়, মনের চাঞ্চল্য দূর না হয়, স্তুতির দ্বিতীয় অংশ, শান্তি মন্ত্র ও প্রার্থনা পাঠ করিবে এবং পুনরায় ধ্যানে বসিবে। এবারেও ধ্যান স্ফূর্ত্ত না হইলে শুধু নাম স্মরণ করিতে থাকিবে। দেখিবে নাম স্মরণ করিতে করিতে অতি সত্বর ধ্যানের কেন্দ্রে মন স্থির হইয়াছে। কিন্তু স্মরণ রাখিও স্মরণাদি সমস্ত কার্য্যই ভ্রূদ্বয়ের মধ্যস্থলে করিতে হইবে। তখন ধ্যেয় গুরু-মূর্ত্তির যতটুকু স্মরণ হয়, সেইটুকুতেই মন নিবদ্ধ করিবে। কিছুই স্মরণ করিতে না পারিলে প্রতিকৃতি (ফটো) একবার দেখিয়া লইয়া স্মরণ করিতে চেষ্টা করিবে। যদিও এ অবস্থায়

* সিদ্ধরূপবোদ্ধৃত্বাদ্বাক্যার্থোপদেশঃ। [সাংখ্য প্রবচন সূত্র]

কখনো কখনো গুরুর স্বরূপ ধ্যানে না আসে, তথাপি উজ্জ্বল জ্যোতি নিশ্চয় আসিবে। সেই জ্যোতিতে দৃষ্টি ও মন নিরুদ্ধ করিয়া জ্যোতি-মণ্ডলের কেন্দ্র-বিন্দুতে লক্ষ্য করিবে। কিছুদিন এই রূপ অভ্যাসের পরে, আর জ্যোতি ভাসিবে না, (গাঢ় অন্ধকারও ভাসিতে পারে) তাহাতে হতাশ হইও না। সেই অন্ধকারের প্রতিই লক্ষ্য করিবে, যেন তাহার মধ্য ভেদ করিয়া কিছু দেখিতে হইবে। এইরূপ চেষ্টার ফলে বিদ্যুৎবৎ জ্যোতির স্ফুরণ হইবে* বা নক্ষত্রবৎ অসংখ্য উজ্জ্বল জ্যোতিকণা দৃষ্ট হইবে। তখন তাহাই দেখিবে। লক্ষ্য রাখিবে যে, তোমার দৃষ্টি যেন সামনাসামনি সরলরেখাক্রমে প্রবাহিত না হয় উহা ভ্রূদ্বয়ের মধ্যস্থল ভেদ করিয়া উর্দ্ধরেখা ক্রমে তিলকের গতির মত মস্তক মধ্যে প্রবাহিত করিবে। (বাহিরে নহে—অন্তরে। ৩য় চিত্র দেখ)। কিছুদিন পরে আর নক্ষত্র বিদ্যুৎ বা গুরু-স্বরূপ কিছুই ভাসিবে না, শ্বেত মেঘপুঞ্জবৎ একপ্রকার শুভ্র-পদার্থ অনন্ত বিস্তৃত বা মণ্ডলাকারে ভাসিবে। কখনো বা তন্মধ্যে তোমার নিজ প্রতিবিম্ব দেখিতে পাইবে, কখনো বা ঐ রূপ শুভ্র গুরু-স্বরূপ দেখিবে।‡ যাহাই হউক তুমি তোমার লক্ষ্যকেন্দ্র হইতে বিচ্যুত হইবে না। কিছুদিন পরে ঐ শুভ্র-পদার্থ উজ্জ্বলতর ও স্বচ্ছ হইয়া যাইবে, উহাই শুদ্ধ-ব্যোম বা নির্ম্মল চিদাকাশ, আনন্দের আধার।‡‡ এইবার তোমার অন্তর্দৃষ্টি খুলিয়াছে বুঝিবে, আর কদাচ অন্ধকার ভাসিবে না। ক্রমশঃ ধ্যানকালে আর বাহিরেও মনের বিক্ষেপ হইবে না, অতিশয় আনন্দ-আবেগে সমাধির ভাব আসিবে, কিন্তু উহা সমাধি নহে,

---

* "যদেতৎবিদ্যুতো ব্যদ্যুতদ্ আ",—[বৃহদারণ্যক]

‡ মূর্দ্ধজ্যোতিষি সিদ্ধদর্শনম্"। [পাতঞ্জল]

‡‡ "খং বিভোঃ প্রজ্ঞা সংবিজ্ঞায়েরন্"। (যস্মিন্ বিজ্ঞাতে সর্ব্বমিদং বিজ্ঞাতং ভবতীত্যর্থঃ)। [শ্রুতি]—এই আকাশরূপ ব্রহ্ম সম্যক্ অবগত হইতে পারিলে সর্ব্বজ্ঞতা হয়। যথার্থতঃ এই "খং"ই হৃদয়াকাশ—"পদ্মকোষ প্রতীকাশং শুষিরঞ্চাপ্য-ধোমুখম্। হৃদয়ং তৎ বিজানীয়াৎ বিশ্বস্যায়তনং মহৎ"। [শ্রুতি]

একগ্রে অবস্থা মাত্র। এইটুকুই ধ্যানের প্রথম স্তর। যদি ৫।৬ মাস রীতিমত অভ্যাসের ফলে এইরূপ অবস্থা না ঘটে, দ্বিতীয় বার উপদেশ গ্রহণের জন্য গুরু-সন্নিধানে উপস্থিত হইবে।

যদি গভীর ধ্যানকালে নাম স্মরণ বন্ধ হয় তাহাতে চঞ্চল হইবে না। নাম স্মরণের উদ্দেশ্যই গভীর ধ্যানের অবস্থা আনয়ন করা। ফল ধরিলে ফুল ঝরিয়া যাইবেই। কিন্তু বিযুক্ত অবস্থায়, অর্থাৎ যখন ধ্যান করিবে না, তখন চলিতে বা বসিয়া বিশ্রামকালে বা কার্য্যকালেও মনের কেন্দ্রে লক্ষ্য রাখিয়া প্রতি নিশ্বাসে নাম স্মরণ করিবে, (যতক্ষণ তোমার মনে থাকে), বা শুধু মনের কেন্দ্রে লক্ষ্য রাখিয়া কার্য্য করিবে। এই প্রণালীতে ধ্যান-যোগ করিতে করিতেই তোমার মনের লয় হইবে, ইহারই নামান্তর "লয়যোগ"।

অভ্যাসকালে বাহিরে প্রকৃতিগত কতগুলি পরিবর্ত্তনের দিকেও লক্ষ্য রাখিবে যে—ক্রমশঃ চিত্ত বিকারহীন, সহিষ্ণু, ক্ষমাশীল, হিংসা, দ্বেষ প্রভৃতি বৃত্তি-বর্জ্জিত হইতেছে কি না? অথবা তাহার সংঘাত হওয়ামাত্রই তাহাকে রোধ করিতে পারিতেছ কিনা? আরও দেখিবে, তখন প্রেম অর্থাৎ সকলের প্রতি অকপট ভালবাসা জন্মিতে থাকিবে, শত্রুকেও ক্ষমা করিতে ইচ্ছা করিবে, সামান্য ক্ষতিতে ক্ষতি বোধ হইবে না, শোকে, দুঃখে চিত্ত বেশী ব্যথিত হইবে না, সৎসঙ্গে প্রবল আগ্রহ, গুরুতে গভীর অনুরাগ সঞ্চিত হইবে, মিথ্যা পরিত্যাগের জন্য প্রবল চেষ্টা স্বতঃই জাগরিত থাকিবে। হয় অভাব পূরণ হইয়া যাইবে, না হয় তজ্জন্য কোন দুঃখ হইবে না। মনে রাখিও সাধনার ফল—এই সকল জ্ঞান লাভ ও চিত্তের নির্ম্মলতা এবং দৈহিক, মানসিক, আত্মাগত সর্ব্ববিধ উন্নতি। তাহার একটীরও অভাব হইলে সাধন সর্ব্বাঙ্গশুদ্ধ হয় নাই বুঝিবে। নর-নারী সকলের সম্বন্ধেই এক নিয়ম জানিবে। কোন কোন স্থলে ধ্যানের অনুভূতির তারতম্য হয়। মধ্যে মধ্যে পত্রাদি দ্বারা বা

মৌখিক ভাবে গুরুর নিকট স্বীয় অবস্থা ও অনুভূতি নিবেদন করিবে। "গুরু অন্তর্যামী সুতরাং বলা অনাবশ্যক" এইরূপ ভাবিয়া চুপ করিয়া থাকিবে না। গুরু তোমার ধ্যান করিতে যাইবেন না, তুমিই তাঁহার অনুস্মরণ করিবে এবং তোমার অবস্থা সরল ভাবে নিবেদন করিবে।

প্রথম অভ্যাসীর শব্দ-যোগ—প্রত্যহ ধ্যানের পর (প্রাতে ও সন্ধ্যায়) অন্যূন অর্দ্ধ ঘণ্টা করিয়া শব্দ-যোগের অভ্যাস করিবে, বা শেষরাত্রে শয্যাত্যাগের পর—হস্তমুখ প্রক্ষালন, প্রাতঃ-স্নানাদি কার্যান্তে সূর্য্যোদয়ের পূর্ব্বে অর্দ্ধঘণ্টা অভ্যাস করিবে। অথবা (২ ঘণ্টা রাত্র থাকিতে উঠিবার অভ্যাস হইয়া গেলে) শুধু হাতমুখ ধুইয়াই অর্দ্ধঘণ্টা হইতে ১ঘণ্টা পর্য্যন্ত শব্দযোগের অভ্যাস করিয়া প্রাতঃস্নান করিতে যাইবে। গুরু সাধন-অভ্যাস প্রদান কালে (যাহারা শব্দযোগের অভ্যাস পাইয়াছে) যাহাকে যে ভাবে, যে স্তরের শব্দ শ্রবণ করাইয়াছেন, এবং যে প্রণালীতে যাহাকে যখন অভ্যাস করিতে উপদেশ দেন, তাহার ব্যতিক্রম করিবে না বা অন্যের অনুকরণ করিবে না। নিভৃতে গোলমাল-বিহীন স্থানে অন্যের অসাক্ষাতে একাকী শব্দযোগ অভ্যাস করিবে। অন্যকে শব্দযোগের অভ্যাস উপদেশ করিবে না। তাহাতে উভয়ের ক্ষতি হইতে পারে। পরিশ্রান্ত অবস্থায়, উত্তেজিত মস্তিষ্কে শব্দযোগ অভ্যাস করিবে না। গভীর নিদ্রার পর, প্রশান্ত মস্তিষ্কে অভ্যাসের প্রকৃষ্ট অবসর। শব্দ-শ্রবণ অভ্যাস-কালে, মন্ত্র স্মরণ বা মূর্ত্তিধ্যান করিবে না। কেবল মাত্র শব্দের গতি অনুসরণ করিয়া ঊর্দ্ধগামী হইবে। শব্দে গভীর ভাবে মন নিবিষ্ট হইলে দৃষ্টিও ঊর্দ্ধগামী হইবে, চক্ষুর তিল ঘুরিয়া তৃতীয়-তিলে মিলিত হইবে, এবং এক অপূর্ব্ব আনন্দ-রসে চিত্ত ভরিয়া উঠিবে। চিত্তে তখন আর কুৎসিৎ বিষয়-বাসনা জাগিবে না।* এ অবস্থায়

---

* মকরন্দং পিবন্ ভৃঙ্গো গন্ধং নাপেক্ষতে যথা।
নাদাসক্তং তথা চিত্তং বিষয়ান্নহি কাঙ্ক্ষতে॥ [কুলার্ণব]

কদাচিৎ দেবতাদের মূর্ত্তিও জীবন্তবৎ দর্শন হয়। তাহাতে প্রলুব্ধ হইবে না বা আশ্চর্য্য কিম্বা ভীত হইবে না। সে দিকে লক্ষ্য করিবারও আদৌ প্রয়োজন নাই, উহা তোমার পূর্ব্ব সংস্কার-জাত স্বপ্ন-লোকের মায়া-প্রতিবিম্ব মাত্র, সত্য মূর্ত্তি নহে। সাধক উহাকে উপেক্ষা করিয়া শুধু শব্দ শ্রবণেই একান্ত নিবিষ্ট থাকিবে, অন্য কিছুই করিবে না।*

"ট্রেনে" আরোহণকারী যেমন জানালা দিয়া বহু দৃশ্য চলন্তবৎ দর্শন করে, কিন্তু তাহা তাহার গ্রাহ্য করিবার বিষয় হয় না, গন্তব্যস্থানই তাহার লক্ষ্য থাকে, এবং যথার্থতঃ সে নিজেই গতিশীল, দৃশ্য পদার্থ গতিশীল হয় না, তদ্রূপ শব্দ-যানে আরোহণকারী শুধু শব্দ-কেন্দ্রেই লক্ষ্য রাখিয়া ধ্যান-প্রবাহকে অগ্রসর করাইবে, কোন প্রকারে অন্যমনা হইবে না। যদি শব্দ শ্রবণ না হয়, বুঝিবে তোমার লক্ষ্য শব্দ-কেন্দ্র হইতে বিচ্যুত হইয়াছে, শব্দ নীরব হয় নাই। উহা নিরবচ্ছিন্ন, অনন্ত কাল-ব্যাপী প্রবাহ এবং অক্ষয়, কদাচ উহার নাশ বা বিরাম নাই। তোমার লক্ষ্য স্থির হইলেই শুনিতে পাইবে।

বাম দিক হইতে আগত শব্দ প্রতিধ্বনি, মূলশব্দ নহে। দক্ষিণ দিক হইতে আগত শব্দ সত্য। সুতরাং দক্ষিণ (ডান্) দিকের প্রবাহে মনোনিবেশ করিবে। অভ্যাস-গ্রহণ কালে, গুরু তিন স্তরের শব্দ-বিষয় উপদেশ করিয়া থাকেন। উহাই প্রথম-অভ্যাসীর জ্ঞাতব্য। তৎপর স্তরের অন্যবিধ দৈবত্য ক্রমশঃ অবগত হইতে হয়। ইহাকেই বেদে উদ্গীথ উপাসনা বলা হইয়াছে। (তৃতীয় চিত্রে ও চিত্র-পরিচয়ে শব্দের গতি ও শব্দ-কেন্দ্র দেখ।) শব্দযোগের অভ্যাস-প্রণালী কাহারও নিকট প্রকাশ করিবে না। ইহা প্রত্যক্ষ উপদেশ সাপেক্ষ।

শব্দযোগের অভ্যাসে অতি শীঘ্র সমাধি আনয়ন করে। সুতরাং

---

* কর্ণৌ পিধায় হস্তাভ্যাং যং শৃণোতি ধ্বনিং মুনিঃ। তত্র চিত্তং স্থিরীকুর্য্যাৎ যাবৎ স্থিরপদং ব্রজেৎ॥ (কুলার্ণব)

যত্নের সহিত অভ্যাস করিবে। ইহার বিজ্ঞান উপসংহারে লিখিত সৃষ্টি-রহস্যে এবং মন্ত্র-রহস্যে দেখ। বিশেষ বিজ্ঞান "সত্য-তত্ত্ব-প্রকাশ" গ্রন্থে অবগত হইবে।

ইহার আর একটী বিশেষ উৎকর্ষ এই যে, যতক্ষণ সাধক শব্দযোগের অভ্যাসে নিরত থাকেন, ততক্ষণই তাহার পরমার্থত অবিদ্যাতীত আনন্দলোকে অবস্থান করা হয়। যেহেতু যে কেন্দ্র শ্রুতিতে, দর্শনে "পুরীততী" নামে বা "সুষুপ্তি স্থান" নামে কথিত হইয়াছে তাহাই শব্দ-যোগের লক্ষ্য কেন্দ্র (তৃতীয় চিত্র দেখ)।*

বৈষ্ণব-সম্প্রদায়ের উপাসনায় এই স্থানকেই রাসমণ্ডল বা নিত্য-বৃন্দাবন, শাক্ত-সম্প্রদায়ের মতে—সহস্রারস্থ মহাপদ্ম বলা হইয়াছে। এই নিরবচ্ছিন্ন শব্দ-ধারাকেই বংশী-ধ্বনি বলা হইয়াছে। মহাকর্ষণ ও বিকর্ষণ শক্তিসম্পন্ন এই শব্দ-কেন্দ্রই লীলাময় কৃষ্ণস্বরূপ বা বিষ্ণুস্বরূপ কিম্বা করাল-বদনা কালী আখ্যায় কথিত হইয়াছেন। তবে তাঁহার উপাসনা-প্রণালী বহির্ম্মুখিন ভাবে অনুষ্ঠিত বলিয়া, সেই প্রণালী অনুসরণ করা পণ্ডশ্রম মাত্র। দীর্ঘকাল উপাসনায়ও যথার্থ আনন্দ বা সত্যানুভূতি হওয়ার আশা নাই। অতএব সত্যাশ্রয়ী সত্যায়তন-প্রবর্ত্তিত সাধন-পন্থার অনুকূলে ধৈর্য্য সহকারে শব্দযোগ অভ্যাস করিবে। ইহাই সর্ব্বসাধনার সার-রহস্য, বৈদিক যুগের পরম গুহ্য শব্দ-বিদ্যা বলিয়া জানিবে। সত্যাশ্রয়ীবৃন্দ, মনে করিও না যে ইহা ব্যক্তিবিশেষের কল্পিত সাধন-প্রণালী বা নূতন আবিষ্কার। এই সত্য-সাধন-প্রণালী আদি কাল হইতে সদ্‌গুরু-পরম্পরায় উপদিষ্ট হইয়া আসিতেছে। যাঁহারা সত্যাশ্রয়ী, তাঁহারাই এই সাধন-মার্গ সদ্‌গুরু-কৃপায় অবগত আছেন।

---

* "বিশ্বরূপমথোঙ্কারং সগুণঞ্চাপি নির্গুণম্।
অনাখ্য নাদসদনং পরমানন্দবিগ্রহম্।
শব্দব্রহ্মেতি যৎখ্যাতং সর্ব্ববাঙ্‌ময় কারণম্॥" (শ্রুতি)

প্রচলিত শাস্ত্রাদি, যাহা যথার্থ সাধক বা সিদ্ধ মহাত্মাগণের লিখিত বা উপদিষ্ট, তাহাতেও এই সাধন-মার্গের উপদেশ আছে দেখিবে। শুধু বাচক জ্ঞানী অর্থাৎ পাণ্ডিত্যাভিমানী ব্যবসায়ী গ্রন্থকারগণের প্রচারিত গ্রন্থে ইহা ধৃত হয় নাই। যেহেতু শুধু শব্দার্থ-জ্ঞান হইতে সত্য-শাস্ত্রের মর্ম্মোদ্ধার করা তাহদের পক্ষে সম্ভব হয় নাই। সাধক ভিন্ন, যথার্থ ব্রহ্মনিষ্ঠ গুরুর চরণাশ্রিত শিষ্য ভিন্ন, সত্য-সাধন-মার্গ অপর কেহ জৈব বুদ্ধি-বলে অবগত হইতে পারে না। সত্যায়তন হইতে প্রকাশিত "তত্ত্ব-প্রকাশ" গ্রন্থে ও "প্রণবতত্ত্ব ও অধিকারী বিবেক" গ্রন্থ হইতে ইহার বিস্তৃত বিবরণ ও প্রমাণ অবগত হইতে পারিবে। অতএব—সত্যাশ্রয়ী-বৃন্দ প্রচলিত শাস্ত্র-বাক্য শুনিয়া বা তথাকথিত ব্যবসায়ী, পণ্ডিত-নাম-মাত্রধারী আচারভ্রষ্ট মনুষ্যগণের মিথ্যা যুক্তিতর্ক শুনিয়া, সত্য-সাধনে অবিশ্বাসী বা অমনোযোগী হইও না। সত্য-সাধনানুভূত তত্ত্ব-জ্ঞান, চিত্তের প্রশান্ততা, পবিত্রতা এবং আনন্দই ইহার প্রত্যক্ষ প্রমাণ।

ওঁ

প্রথম-অভ্যাসীর নিত্য-স্বাধ্যায়

প্রথম স্তবক

চক্ষু মুদ্রিত করিয়া তৃতীয় তিলে লক্ষ্য করিবে এবং সেই
অবস্থায় গুরুস্মরণ করতঃ স্বরযোগে প্রথমত মৃদু
স্বরে আরম্ভ করিয়া, ক্রমশ স্পষ্ট উচ্চ—
উচ্চতর স্বরে পাঠ করিবে।

[সংস্কৃত বা বাংলা যে ভাষায় ইচ্ছা, অর্থবোধ করিয়া পাঠ করিতে পারিবে]

শ্রীশ্রীগুরু-স্তোত্র

ওঁ তৎসৎ ওঁম্, ওঁ তৎসৎ ওঁম্, ওঁ তৎসৎ ওঁম্।
ওঁ তৎসৎ ওঁম্, ওঁ তৎসৎ ওঁম্, ওঁ তৎসৎ ওঁম্॥

শ্রীমৎ পরং ব্রহ্ম গুরুং বদামি,
শ্রীমৎ পরং ব্রহ্ম গুরুং ভজামি।
শ্রীমৎ পরং ব্রহ্ম গুরুং স্মরামি;
শ্রীমৎ পরং ব্রহ্ম গুরুং নমামি॥ ১॥

ওঁম্ তৎসৎ- ওঁম্ তৎসৎ- ওঁম্ তৎসৎ ওঁম্—
ওঁম্ তৎসৎ- ওঁম্ তৎসৎ- ওঁম্ তৎসৎ ওঁম্॥

শ্রীগুরু পরমব্রহ্ম মাধুর্য্য-আধার;
কীর্ত্তন করি আমি সৎনাম তাঁর।

শ্রীগুরু পরমব্রহ্ম ঐশ্বর্য্যের সার,
প্রেমানন্দে করি আমি ভজন তাঁহার।
তাঁহাকে স্মরণ করি, তাঁকে নমস্কার,
গুরুরূপী পরব্রহ্ম শ্রেষ্ঠ সবাকার ॥১॥

ধ্যানমূলং গুরোর্ম্মূর্ত্তিং পূজামূলং গুরোঃ পদং।
মন্ত্রমূলং গুরোর্বাক্যং মোক্ষমূলং গুরোঃ কৃপা ॥২॥
ওঁ তৎসৎ ওঁম্- ওঁ তৎসৎ ওঁম্- ওঁ তৎসৎ ওঁম্ ॥

ধ্যান-মূল গুরু-মূর্ত্তি, গুরু-পূজা সার ;
মোক্ষ-মূল গুরু-কৃপা, মন্ত্রবাক্য তাঁর।
গুরু-সত্য দেবদেবী, তীর্থ, পূজা, হোম ;
ওঁম্ তৎসৎ- ওঁ তৎসৎ- ওঁ তৎসৎ ওঁম্ ॥২॥

ন গুরোরধিকং তত্ত্বং ন গুরোরধিকং তপঃ।
তত্ত্বজ্ঞানাৎ পরং নাস্তি ওঁম্ তৎসৎ গুরবে নমঃ ॥৩॥

সদ্‌গুরু সকল সত্য-তত্ত্বের সমস্যা,
গুরুসেবা সম অন্য নাহিক তপস্যা।
ভক্তি-কর্ম্ম-সেবা-লব্ধ তত্ত্বজ্ঞান সার,
তত্ত্ব-জ্ঞান-দাতা গুরো, করি নমস্কার ॥৩॥

গুরুরাদিরনাদিশ্চ গুরুঃ পরমদৈবতং।
গুরোঃ পরতরংনাস্তি ওঁম্ তৎসৎ গুরবে নমঃ ॥৪॥

সদ্‌গুরু অপূর্ব্ব আদি পরম দেবতা,
তাঁহার অধিক নাহি ধাতা কি বিধাতা।

গুরু ভিন্ন অর্চ্চনীয় কেহ নাহি আর,
সত্য-গুরু সর্ব্বশ্রেষ্ঠ, করি নমস্কার ॥৪॥

মন্নাথ শ্রীজগন্নাথো, মদ্‌গুরু শ্রীজগদ্‌গুরুঃ।
মমাত্মা সর্ব্বভূতাত্মা, ওঁম্ তৎসৎ গুরবে নমঃ ॥
ওঁ তৎসৎ ওঁম্-ওঁ তৎসৎ ওঁম্-ওঁ তৎসৎ ওঁম্ ॥৫॥

মম আত্মা বিশ্ব-আত্মা অভেদ নিশ্চয়,
যে জন বিশ্বের নাথ—মম নাথ হয়।
বিশ্ব-গুরু হন যিনি—সে গুরু আমার,
জয় জয়, সত্য-গুরো ! করি নমস্কার,
গুরু সত্য, দেব-দেবী, তীর্থ, পূজা, হোম,
ওঁ তৎসৎ- ওঁ তৎসৎ- ওঁ তৎসৎ ওঁম্ ॥৫॥

ওঁ ব্রহ্মানন্দং পরম সুখদং কেবলং জ্ঞানমূর্ত্তিং।
দ্বন্দ্বাতীতং গগনসদৃশং তত্ত্বমস্যাদি লক্ষণম্ ॥
একং নিত্যং বিমলমচলং সর্ব্বধীসাক্ষীভূতং।
ভাবাতীতং ত্রিগুণরহিতং সদ্‌গুরুং ত্বং নমামি ॥
নিত্যং শুদ্ধং নিরাভাসং নিরাকারং নিরঞ্জনম্।
ঋতং সতং চিদানন্দং গুরুং ব্রহ্মনমাম্যহম্ ॥
ওঁতৎসৎ ওঁম্- ওঁতৎসৎ ওঁম্- ওঁতৎসৎ ওঁম্ ॥৬॥

হে গুরো, হে সুখদাতা, পরম-আনন্দ !
জ্ঞানমূর্ত্তি, সমদর্শী, গতভেদ-দ্বন্দ্ব !
সে'ই তুমি—সে'ই আমি, এক তুমি-আমি
অদ্বিতীয়, বিলক্ষণ, বিভু, বিশ্বস্বামী।

সনাতন, নিত্য-সত্য, নির্ম্মল, চিন্ময়,
নির্লিপ্ত অটল-সাক্ষী, সদা সর্ব্বময়।

সত্ত্ব, রজো, তমো এই ত্রিগুণ-রহিত,
বর্ণনায় সাধ্য নাহি, ভাবের অতীত ॥

জয় জয়, কৃপাময় সদ্‌গুরু আমার!
সহস্র সহস্র তোমা করি নমস্কার।

চিরশুদ্ধ, মায়ামুক্ত পুরুষ-প্রধান!
অসীমের কি আকার ভাবিবে অজ্ঞান?

মননের সত্য তুমি, সত্য বচনের,
সর্ব্ব-সত্য-মূলাধার বিশ্বরচনের।

তুমি সৎ, তুমি চিৎ, আনন্দ অপার,
অসংখ্য—অসংখ্য তোমা করি নমস্কার ॥

গুরুসত্য, দেব-দেবী, তীর্থ, পূজা, হোম,
ওঁ তৎসৎ- ওঁ তৎসৎ- ওঁ তৎসৎ ওঁম্ ॥৬॥

অজ্ঞান-তিমিরান্ধস্য জ্ঞানাঞ্জন-শলাকয়া
চক্ষুরুন্মীলিতং যেন তস্মৈ শ্রীগুরবে নমঃ ॥ ৭ ॥

অজ্ঞান-আঁধারে অন্ধ যাদের নয়ন,
জ্ঞানাঞ্জন-শলাকায় করে উন্মীলন।
সেই গুরু—সেই সত্য-জ্ঞান-অবতার,
নমস্কার শতবার চরণে তাঁহার ॥ ৭ ॥

অখণ্ডমণ্ডলাকারং ব্যাপ্তং যেন চরাচরং।
তৎপদং দর্শিতং যেন তস্মৈ শ্রীগুরবে নমঃ ॥ ৮ ॥

মণ্ডল-আকারে ব্যাপ্ত বিশ্ব-চরাচর,
অখণ্ড রচনা যাঁর—পর ও অবর* ।
এ হেন অব্যক্ত পদ ব্যক্ত গুণে যাঁর—
দয়াল শ্রীগুরু-পদে করি নমস্কার ॥৮॥

চিন্ময়ং ব্যাপিতং সর্ব্বং ত্রৈলোক্যং স চরাচরং
তৎপদং দর্শিতং যেন তস্মৈ শ্রীগুরবে নমঃ ॥ ৯ ॥
ওঁ তৎসৎ ওঁম্- ওঁ তৎসৎ ওঁম্- ওঁ তৎসৎ ওঁম্ ॥

চরাচর ত্রিলোকেতে চিৎরূপে ব্যাপিত ;
অজ্ঞাত শক্তিতে যাঁর বিশ্ব আরোপিত ।
সেই সত্য প্রকাশিত কৃপায় যাঁহার—
তাঁহার চরণ-পদ্মে কোটি নমস্কার,
গুরু সত্য, দেব-দেবী, তীর্থ, পূজা, হোম—
ওঁ তৎসৎ- ওঁ তৎসৎ ওঁ তৎসৎ ওঁম্ ॥ ৯ ॥

চৈতন্যং শাশ্বতং শান্তং ব্যোমাতীতং নিরঞ্জনং ।
বিন্দুনাদকলাতীতং ওঁম্ তৎসৎ গুরবে নমঃ ॥ ১০ ॥

চিরন্তন, শান্ত, চিৎ, বাধা-বন্ধহীন,
নহে যিনি গুণ-ক্রিয়া-কারণ-অধীন ।
ইচ্ছার স্পন্দনে যাঁর শক্তির উদয়,
বারম্বার নমস্কার হেন গুরু পায় ॥ ১০ ॥

* পর—শ্রেষ্ঠ ; অবর—নিকৃষ্ট

জ্ঞান-শক্তিসমারূঢ়ং তত্ত্বমালাবিভূষিতং।
ভুক্তিমুক্তি-প্রদাতারং ওঁ তৎসৎ গুরবে নমঃ॥ ১১॥

পর-তত্ত্ব হয় যাঁর কণ্ঠের ভূষণ,
জ্ঞান-কর্ম্ম-শক্তি সব যাঁহার আসন।
সুখ-দুখ-ভোগ-দাতৃ, মুক্তি-বিধায়ক,
প্রণিপাত করি গুরো—হে বিশ্ব-পালক! ॥১১॥

সর্ব্বশ্রুতিশিরোরত্নবিরাজিত পদাম্বুজং।
বেদান্তাম্বুজ-সূর্য্যায় ওঁম্ তৎসৎ গুরবে নমঃ॥ ১২॥
ওঁ তৎসৎ ওঁম্- ওঁ তৎসৎ ওঁম্- ওঁ তৎসৎ ওঁম্ !!

শ্রুতির বচন-রত্নে বর্ণিত, খচিত,
কত মতে সুব্যাখ্যাত যে পরম-পদ ;
যে সূর্য্য-প্রভায় ফুল্ল বেদান্ত-কমল,
নমস্কার হে সদ্‌গুরো, জীবন-সম্বল,
গুরু সত্য, দেব-দেবী, তীর্থ, পূজা, হোম
ওঁ তৎসং- ওঁ তৎসৎ- ওঁ তৎসং ওঁম্॥ ১২॥

অনেকজন্ম-সংপ্রাপ্ত-কর্ম্মেন্ধন-বিদাহিনে।
আত্মজ্ঞান-প্রদানেন তস্মৈ শ্রীগুরবে নমঃ॥ ১৩॥

গুরুর্ব্রহ্মা গুরুর্বিষ্ণু গুরুর্দ্দেব মহেশ্বরঃ।
গুরুরেব পরংব্রহ্ম তস্মৈ শ্রীগুরবে নমঃ॥ ১৪॥

ওঁ তৎসৎ ওঁম্-ওঁ তৎসৎ ওঁ ওঁম্ তৎসৎ ওঁম্!
ওঁ তৎসৎ ওঁম্-ওঁ তৎসৎ ওঁম্-ওঁ তৎসৎ ওঁম্!

জন্ম-জন্ম-কর্ম্মগত প্রারব্ধ-ইন্ধন,
আত্ম-জ্ঞান-অগ্নি-দানে করেন দহন।
হেন কৃপাময় গুরু পূজ্য সবাকার,
নমস্কার বারম্বার চরণে তাঁহার ॥ ১৩ ॥

নহে ব্রহ্মা, নহে বিষ্ণু, শিব নহে ভিন্ন,
গুরুর উপাধি সব—দেব নহে অন্য।
পরাৎপর শ্রীসদ্‌গুরু, বিশ্ব তাঁর ছায়া,
গুরু ভিন্ন পূজিবার নাহি অন্য কায়া।
জয় গুরু, জয় গুরু, গুরু জয় জয়!
প্রণিপাত করি পদে, হে মঙ্গলময়;
ওঁ তৎসৎ-ওঁ তৎসৎ-ওঁ তৎসৎ ওঁম্
ওঁ তৎসৎ-ওঁ তৎসৎ-ওঁ তৎসৎ ওঁম্ ॥ ১৪ ॥

[স্তুতি পাঠান্তে প্রণাম করিবে]

প্রণাম-স্তুতি

বন্দেহং সচ্চিদানন্দং ভেদাতীতং শ্রীসদ্‌গুরুং।
নিত্যং পূর্ণং নিরাকারং নির্গুণং স্বাত্মসংস্থিতম্॥

পরাৎপরতরং ধ্যেয়ং নিত্যমানন্দকারকং।
শব্দ-বেদ্যং শব্দময়ং সত্যায়তনমাসনম্॥

অগোচরং তথাব্যক্তং রূপনামাদিবর্জ্জিতং।
বিলক্ষণং তথাগম্যং সদ্রূপং ত্বং নমাম্যহম্॥ ১॥

বন্দি আমি সৎ-চিৎ-আনন্দ-স্বরূপ
নিত্য, পূর্ণ, গুণাতীত, গুরু-আত্মরূপ।
ভেদাতীত শ্রীসদ্‌গুরু—তবু রূপময়,
অনন্তের নাহি অন্ত—নিরাকার কয়॥
আত্মাতে সংস্থিত সদা—ধ্যানে প্রকাশিত,
আত্মজ্ঞানে সদানন্দ—চির বিভাসিত॥
আনন্দ-কারক সত্য, নিত্য-শব্দময়,
অনাহত-শব্দে জ্ঞাত, সত্যের আশ্রয়॥
বুদ্ধির অজ্ঞেয় সেঁহ, নাহি রূপ-নাম,
তথাপি সদ্রূপ তিনি, অগম্য সে ধাম।
বর্ণনার সাধ্য নাহি—তাই বিলক্ষণ,
হে সদ্রূপ! হে অব্যয়, করিগো বন্দন॥ ১॥

সত্যতত্ত্ব-প্রকাশায় মিথ্যাভেদ-বিনাশিনে,
নমস্তে সদ্রূপানন্দং সত্যর্ষয়ে নমোনমঃ॥

জ্ঞানমূর্ত্তির্নিত্যানন্দঃ সত্যস্যসত্যবাদিনে।
স্বামিনে প্রেমদায়িনে সন্তায় তে নমোনমঃ॥
আব্রহ্মস্তম্বপর্য্যন্তং পরমাত্মা-স্বরূপকং।
স্থাবরং জঙ্গমঞ্চৈব প্রণমামি জগন্ময়ম্॥ ২॥

মিথ্যাভেদ বিদূরিত, সত্যের প্রকাশ,
যাঁহার কৃপায় হয় অজ্ঞানের নাশ,
সদ্রূপে আনন্দ যাঁর, সত্যর্ষি প্রধান,
শ্রীচরণে কর স্বামি, আশ্রয় প্রদান।

হে সত্যের তত্ত্ববক্তা, অরূপের রূপ,
হে সন্ত, হে প্রেমদাতা, হে জ্ঞান-স্বরূপ

নমস্কার সত্য-গুরো, চরণে তোমার,
সত্যময় কর প্রভো, সকল আমার॥

ব্রহ্ম হতে জীবজন্তু তৃণ, চরাচর,
পরম আত্মার ছবি, বিকাশ তাঁহার।

স্থাবর-জঙ্গম যত ত্রিজগৎময়,
সকলি তাঁহার মূর্ত্তি—সব গুরুময়।
নমস্কার—নমস্কার গুরো বিশ্বরূপ,
হে সত্য, হে বিশ্বপ্রাণ হে আত্ম-স্বরূপ!

প্রথম-অভ্যাসীর নিত্য-স্বাধ্যায়

দ্বিতীয় স্তবক

ব্রহ্মস্তোত্র

ওঁ তৎসৎ ওঁম্- ওঁ তৎসৎ ওঁম্ ওঁম্- তৎসৎ ওঁম্!
ওঁম্ তৎসৎ ওঁম্- ওঁম্ তৎসৎ ওঁম্- ওঁম্ তৎসৎ ওঁম্ !!

ওঁম্ নমস্তে সতে সর্ব্বলোকাশ্রয়ায়,
নমস্তে চিতে বিশ্ব-রূপাত্মকায়।
নমোঽদ্বৈততত্ত্বায় মুক্তি-প্রদায়,
নমো ব্রহ্মণে ব্যাপিনে নির্গুণায়॥ ১ ॥
ওঁম্ তৎসৎ ওঁম্- ওঁম্ তৎসৎ ওঁম্- ওঁম্ তৎসৎ ওঁম্ !!!

হে সত্য, হে চৈতন্য, ওহে বিশ্বাধার!
হে নিত্য, হে লোকাশ্রয়, করি নমস্কার।
হে বিরাট, হে অদ্বৈত, ব্যাপক নির্গুণ!
ভেদাতীত, মুক্তিদাতা, নমো হে ব্রহ্মণ ॥১॥
তুমি সৎ-চিদানন্দ চিন্ময়-ব্যোম্।
ওঁম্ তৎসৎ, ওঁম্ তৎসৎ, ওঁম্ তৎসৎ ওঁম্।

ত্বমেকং শরণ্যং ত্বমেকং বরেণ্যং,
ত্বমেকং জগৎ-কারণং বিশ্বরূপং।
ত্বমেকং জগৎ-কর্ত্তৃ-পাতৃ-প্রহর্ত্তৃ,
ত্বমেকং পরং নিশ্চলং নির্ব্বিকল্পম্॥ ২ ॥
ওঁম্ তৎসৎ ওঁম্, ওঁম্ তৎসৎ ওঁম্, ওঁম্ তৎসৎ ওঁম্ !!

তুমি মাত্র শরণীয়, তুমি বরণীয়,
বিশ্বরূপ, জগতের কারণ-স্থানীয়।
সৃষ্টি, স্থিতি, প্রলয়ের তুমিই কারক,
সর্ব্বশ্রেষ্ঠ নির্ব্বিকল্প, নিশ্চল-ধারক,
তুমি সৎ-চিদানন্দ, চিন্ময়-ব্যোম্,
ওঁম্ তৎসৎ, ওঁম্ তৎসৎ, ওঁম্ তৎসৎ ওঁম্ ॥২॥

ভয়ানাং ভয়ং ভীষণং ভীষণানাং,
গতিঃ প্রাণিনাং পাবনং পাবনানাং।
মহোচ্চৈঃপদানাং নিয়ন্তৃ ত্বমেকং,
পরেষাং পরং রক্ষকং রক্ষকাণাম্ ॥ ৩ ॥
ওঁম্ তৎসৎ ওঁম্-ওঁন্ তৎসৎ ওঁম্-ওঁম্ তৎসৎ ওঁম্ !!

ভীষণের ভীতি তুমি, প্রাণীদের গতি ;
ত্রাতারো ত্রাতা তুমি, রক্ষকেরো পতি।
মহোচ্চ-পদের প্রভু, হে ব্রহ্ম নিয়ন্তা !
শ্রেষ্ঠেরও শ্রেষ্ঠ বিভু, অসতের হন্তা,
তুমি সৎ-চিদানন্দ, চিন্ময়-ব্যোম্,
ওঁম্ তৎসৎ ওঁম্ তৎসৎ, ওঁম্ তৎসৎ, ওঁম্ ॥৩॥

পরেশপ্রভো সর্ব্বরূপাপ্রকাশিন্,
অনির্দ্দেশ্যসর্ব্বেন্দ্রিয়াগম্যসত্যম্।
অচিন্ত্যাক্ষর-ব্যাপকাব্যক্ততত্ত্ব-
জগদ্ভাসকাধীশ পায়াদপায়াৎ ॥ ৪ ॥
ওঁম্ তৎসৎ ওঁম-ওঁন্ তৎসৎ ওঁম-ওঁম্ তৎসৎ ওঁম্ !!!

পরম-ঈশ্বর তুমি প্রভু সকলের,
অপ্রকাশ হ'য়ে হও স্বরূপ রূপের।
অনির্দ্দেশ্য তুমি সত্য, ইন্দ্রিয়-অতীত,
পরিত্রাণ কর পতি, অধম পতিত।
হে আশ্রয়, হে আধার, হে সর্ব্বব্যাপক!
চন্দ্র-সূর্য্য-জগতের তুমি প্রকাশক :
অব্যক্ত তোমার তত্ত্ব—তুমি অধিপতি,
আর্ত্ত. ভীত, অগতির কর হে সদ্গতি॥
তুমি সৎ-চিদানন্দ, চিন্ময়-ব্যোম্,
ওঁম্ তৎসহ, ওঁম্ তৎসৎ, ওঁম্ তৎসৎ ওম॥ ৪॥

তদেকং স্মরামস্তদেকং জপাম-
স্তদেকং জগৎ-সাক্ষীরূপং নমামঃ।
সদেকং নিধানং নিরালম্বমীশং,
সত্যং জ্ঞানমনন্তং শরণং ব্রজামঃ॥ ৫ ॥
ওঁম্ তৎসৎ, ওঁম্ ওঁম্ তৎসৎ ওঁম্-ওঁম্ তৎসৎ ওঁম্!!

হে সত্য, হে অনন্ত, হে জ্ঞান পরম!
তোমাকেই করিতেছি একান্তে স্মরণ।
হে নির্লিপ্ত বিশ্বসাক্ষি, হে গুরো অরূপ!
আশ্রয় লইনু তব, আনন্দ স্বরূপ!
অনামী, তথাপি নাম করিগো মনন,
জগৎ তোমাতে—তব নাহি আলম্বন।
আদি-অন্ত নাহি কিছু. শুদ্ধ-নিরাকার,
গ্রহণ কর না—তবু করি নমস্কার,

তুমি সৎ-চিদানন্দ, চিন্ময়-ব্যোম্,
ওঁম্ তৎসৎ ওঁম্ তৎসৎ ওঁম্ তৎসৎ ওঁম্ ॥৫॥

প্রণাম ও সমর্পণ মন্ত্র

ব্রহ্মার্পণং ব্রহ্মহবির্ব্রহ্মাগ্নৌ ব্রহ্মণাহুতম্।
ব্রহ্মৈব তেন গন্তব্যং ব্রহ্মকর্ম্ম সমাধিনা ॥ ১ ॥

অর্পণের দ্রব্যব্রহ্ম, ব্রহ্মে সমর্পণ ;
হোতাব্রহ্ম, হুতব্রহ্ম, ব্রহ্মের গ্রহণ।
ব্রহ্মআজ্য, ব্রহ্মকার্য্য ব্রহ্মেতে গমন ;
সর্ব্ব-ব্রহ্ম-জ্ঞানী পায় ব্রহ্ম-আয়তন ॥১॥

ওঁম্ নমস্তে পরমব্রহ্ম নমস্তে পরমাত্মনে।
নির্গুণায় নমস্তুভ্যং সদ্রূপায় নমোনমঃ ॥ ২ ॥

নমস্কার পরমাত্মা, হে ব্রহ্ম পরম।
হে নির্গুণ! হে সদ্রূপ! নমো নমো নমঃ ॥২॥

ওঁম্ বন্দেঽহং পুরুষোত্তমম্।
সত্যং জ্ঞানং আনন্দ-রূপম্ ॥
নমামি সর্বং ক্ষর-বিশালং
নমামি রাজেন্দ্রং প্রচণ্ড কালম্।
নমানি বন্ধোত্বং জীব গোপালম্
নমামি সত্যং বিরাট-রূপম্ ॥

নমামি বিভোত্বং অনাদি-ভূপং
নমামি প্রকটং স্বয়ং ভুবম।

নমামি গুরোত্বং অমৃত-কূপং
নমামি সত্যং হিরণ্য-রূপম্ ॥

নমামি নিত্যং নিখিল বীজং
নমামি অক্ষরং অব্যয়মজং
নমামি ওঁঙ্কারং শব্দ-স্বরূপং
নমামি সত্যং ঈশ্বররূপম্ ॥

নমামি সদ্‌গুরো ব্রহ্ম তুরীয়ং
নমামি অব্যক্তং বিলক্ষণম্।
নমামি চিণ্ময়ং শ্রীসদ্‌রূপম্
নমামি সত্যং সত্যস্ত সত্যম্ ॥ নমামি সত্যং শিবং সুন্দরম্ ॥

ভজামি সত্যং স্মরামি সত্যং নমামি সত্যম্।
ওঁম্ তৎ সৎ ওঁম্ ওঁম্ তৎ সৎ ওঁম্ ওঁম্ তৎ সৎ ওঁম্ ॥

শুদ্ধঃ শক্তঃ বুদ্ধোমুক্তঃ নিত্যশ্চিদানন্দঃ।
বিজরো বিশোকঃ বিশোঽহং শিবোঽহম্ ॥
[ভজামি সত্যম্…ইত্যাদি]

ন মে শংকা নাস্তি মৃত্যুঃ ন কর্মঃ ন ফলম্।
শান্তো নির্বিকারঃ শিবোঽহং শিবোঽহম্ ॥
[ভজামি সত্যম্…ইত্যাদি]

ন মে জাতির্নৈব জন্মঃ ন গোত্রো ন লিঙ্গঃ
নিত্যোঽহমাত্মাঃ শিবোঽহং শিবোঽহম্।
[ভজামি সত্যম্ · ইত্যাদি]

অমৃতোঽহং পূর্ণঃ নাস্তি মে ভয়ং
ন জীবো মর্তাঃ শিবোঽহং শিবোঽহম্।
[ভজামি সত্যম…ইত্যাদি]

প্রার্থনা

ওঁম্ অসতো মা সদ্গময়। ওঁম্ তমসো মা জ্যোতি-
র্গময়। ওঁম্ মৃত্যোর্মামৃতংগময়। ওঁম্-আবিঃ আবির্ম এধি।
ওঁম্ সত্যং পরং ধীমহি, ওঁম্ সত্যং জ্ঞানমানন্দং ব্রহ্ম।
ওঁম্ সত্যমেব কেবলম্—ওঁম্ সত্যমেব জয়তে।
ওঁম্ সত্যম্ শিবং সুন্দরম্-ওঁম্ সত্যম্-ওঁম্ সত্যম্ !! ১ ॥

হে গুরো, দয়াল প্রভো, আশ্রিত-শরণ !
অসত্য হইতে সত্যে করহে প্রেরণ।
হে গুরো দয়াল পিত, জ্ঞান-বিধায়ক !
অজ্ঞান আঁধারে দাও, জ্ঞানের আলোক।
হে গুরো দয়াল স্বামি, পুরুষ-প্রধান !
মৃত্যুর মাঝারে কর অমৃত প্রদান।
হে গুরো দয়াল বন্ধো, কল্যাণ-পরম !
সত্যময় কর সখা, ধরম করম।
শ্রেষ্ঠ সত্য বাক্য মনে—শ্রেষ্ঠ সত্য-জ্ঞান,
সত্যই পরমব্রহ্ম—করি সত্য ধ্যান।
সত্যই কৈবল্য-মূল—সত্য সুখময়,
সত্যই পরম শক্তি—সত্যে হয় জয়।
সত্যই কল্যাণ-রূপ, সত্যই সুন্দর
সত্যই পরমসাধ্য সত্যই ঈশ্বর।
বাক্য, কর্ম্ম, ধ্যান, জ্ঞান, হউক সত্যময় !
জয় গুরু, জয় সত্য, সদ্গুরুর জয় ॥১॥

ওঁম্ রুদ্র, যত্তেদক্ষিণমুখং তেন মাং পাহিনিত্যম্!
ওঁম্ মা নো মহান্তমুত মা নোঽঅর্ভকং
মা ন উক্ষন্তমুত মা ন উক্ষিতম্।
মা নো বধীঃ পিতরং মোত মাতরং
মা নঃ প্রিয়াস্তন্বো রুদ্র রীরিষঃ॥ ২ ॥

হে রুদ্র, হে ভীষণ-সুন্দর!
তোমার মঙ্গল-করে কর হে কল্যাণ,
নিত্য তব শুভ-ইচ্ছা প্রাণে কর দান।

হে রুদ্র, হে মৃত্যু-অমর!
প্রেরণ করো না তব অশিব-মরণ,
তোমার আশ্রিত সব, উচ্চ-নীচ জন।
অসৎ কি সৎ, কিম্বা প্রিয়াপ্রিয়গণ,
সকলেই লইয়াছে তোমার শরণ।
মাতা, পিতা, বন্ধুবর্গ, সন্তান-সন্ততি,
কল্যাণে স্থাপিত কর—সত্যে দেহ মতি ॥২॥

ওঁম্ অগ্নে নয় সুপথা রায়েঽঅস্মান্
বিশ্বানি দেব বয়ুনানি বিদ্বান্।
যুযোধ্যস্মর্জ্জুহুরাণমেনো ভূয়িষ্ঠাং
তে নমউক্তিং বিধেম॥ ৩ ॥

স্বপ্রকাশ পরমাত্মা, হে প্রকট-শান্ত!
জ্ঞান দানে কর চিত্ত পবিত্র প্রশান্ত।
শ্রেষ্ঠমার্গ সত্য-পথে রহে যেন মতি,
কুটিল কুপথে যেন নাহি হয় গতি।

সত্য কর, পূত কর, দৃঢ় কর মন,
বিনয়ে আমরা করি তোমায় বন্দন ॥৩॥

ওঁম্ কয়া ত্বং ন উত্যাভি প্রমন্দসে
বৃষন্ কয়া স্তোতৃভ্য আভর।
ওঁম্ কয়া নশ্চিত্র আভুব দূতী সদা
বৃধঃ সখা কয়া সচিষ্টয়া বৃতা।
ওঁম্ কস্তা সত্যো মদানাং মং হিষ্টো
মৎ সদন্ধসঃ দৃঢ় চিদা রুদেবসু ॥ ৪ ॥

হে নাথ, করুণাময়, সত্যের আধার!
কি করিলে—কি হইলে—কোন্ পথে গেলে,
নন্দিত করিবে চিত্ত আমা সবাকার?
কহ প্রভো, কোন্ পথে নিত্য-সত্য মেলে— ?
কেমন পবিত্র হলে, হে পরম স্বামি?
সখা হবে তুমি মোদের প্রেম-অনুগামী,
কি সাধনে পাব তোমা, করি গো জিজ্ঞাসা।
স্তুতিকারী আমাদের তুমিই ভরসা ॥৪॥

ওঁম্ যজ্জাগ্রতো দূরমুদৈতি দৈবং
তদু সুপ্তস্য তথৈবৈতি দূরঙ্গমং জ্যোতিষাং
জ্যোতিরেকং তন্মে মনঃ শিবসঙ্কল্পমস্তু ॥৫॥

ব্রহ্মের বিজ্ঞান-জ্ঞাতা মম দৈবী মন—
জাগরণে কর্ম্ম-সহ করে বিচরণ,
ইন্দ্রিয়সমূহে করে জাগ্রত বিস্তৃত,
সুষুপ্তির কালে হয় স্বকেন্দ্রেতে স্থিত!

সে মনের হউক শুধু সত্যে অভিলাষ।
শুভ-ইচ্ছা হউক তার, ছাড়িয়া বিলাস ॥৫॥

ওঁম্ দৃতে দৃংহ মা মিত্রস্য চক্ষুষা
সর্ব্বাণি ভূতানি সমীক্ষন্তাম্।
মিত্রস্যাহং চক্ষুষা সর্ব্বাণি ভূতানি সমীক্ষে
মিত্রস্য চক্ষুষা সমীক্ষামহে ॥৬॥

সম্পূর্ণ কর গো মোরে, হে অখণ্ড-রস!
দৃঢ় কর, দিয়ে তব আনন্দ-পরশ।
বিশ্ব মোর মিত্র হউক, আমি বিশ্ব-মিত্র,
হিংসা-দ্বেষ-শূন্য কর, কর হে পবিত্র।
শুভচক্ষে দেখে যেন—দেখি বিশ্ববাসী
আমাদের ভালবাসে—মোরা ভালবাসি ॥৬॥

ওঁম্ যতোযতঃ সমীহসে ততো নো অভয়ং কুরু।
শং নঃ কুরু প্রজাভ্যো ভয়ং নঃ পশুভ্যঃ!
ওঁম্ নমস্তেঽস্তু বিদ্যুতে নমস্তেস্তনয়িত্নবে।
নমস্তে ভগবন্নস্তু যতঃ স্বঃ সমীহসে ॥৭॥

হে অভিঃ! ভয় হ'তে দাও হে অভয়,
হে বজ্র, উদ্যত-অগ্নি, হে বারি-ধারক!
সর্ব্বজীবে রক্ষা কর, মঙ্গল-নিলয়।
সত্যই তোমার স্বর্গ—মিথ্যাই নরক॥
তোমা হতে হয় সব, তুমি সর্ব্বময়,
নমস্কার ভগবন্, সদা শিবময় ॥৭॥

শান্তি-মন্ত্র

ওঁম্ তৎসৎ ওঁম্ -ওঁম্ তৎসৎ ওঁম্ -ওঁম্ তৎসৎ ওঁম্ !!
ওঁম্ আপ্যায়ন্তু মমাঙ্গানি বাক্প্রাণশ্চক্ষুঃ
শ্রোত্রমথো বলিমিন্দ্রিয়াণিচ সর্ব্বাণি।
সর্ব্বং ব্রহ্মৌপনিষদং। মাহহং ব্রহ্ম নিরাকুর্য্যাম্মা,
মা ব্রহ্ম নিরাকরোদনিরাকরণমস্তু নিরাকরণং মেহস্তু।
তদাত্মনি নিরতে য উপনিষৎস্থ
ধর্ম্মাস্তে ময়িসন্তুতে ময়িসন্তু॥
ওঁম্ শান্তিঃ! ওঁম্ শান্তিঃ! ওঁম্ শান্তিঃ! ১ ॥

বাক্য, প্রাণ, মনেন্দ্রিয়, চক্ষু, বল, শ্রুতি
আপ্যায়িত হউক সত্যে—সত্যে হউক তৃপ্তি!
উপেক্ষা না করি যেন ব্রহ্ম-সনাতন,
শ্রুতি-প্রতিপাদ্য সত্য, বেদের কথন।
দূর যেন নাহি ভাবি, নাহি হন দূর,
আমি আর ব্রহ্ম এক—সম্বন্ধ মধুর।
নিয়ত রহুক দৃঢ় নিবিড় মিলন,
সত্য হোক দৈনন্দিন বিদ্যানুশীলন॥
আত্মার রমণে যে আনন্দ উদয়,
সে আনন্দে হউক স্থিত আমার হৃদয়।
ত্রিবিধ বিঘ্নের নাশ—নাশ হোক ভ্রান্তি,
ওঁম্ শান্তি, ওঁম্ শান্তি, ওঁম্ শান্তি শান্তি ॥১॥

ওঁম্ বাঙ্মে মনসি প্রতিষ্ঠিতা মনোমেবাচি
প্রতিষ্ঠিতমাবিরাবীর্ম্ম এধি।

বেদস্য ম আণীস্থঃ শ্রুতং মে মা প্রহাসীরনেনাধীতে
নাহোরাত্রান্ সন্দধাম্যৃতং বদিষ্যামি, সত্যং বদিষ্যামি,
তন্মামবতু তদ্বক্তারমবত্ববতু মামবতু বক্তারম্।
ওঁম্ শান্তিঃ! ওঁম্ শান্তিঃ! ওম্ শান্তিঃ॥ ২॥

বাক্য, মন এক হউক—এক হউক প্রাণ!
চিন্তা, কর্ম্ম সত্য হউক—সত্যে অধিষ্ঠান!
স্বপ্রকাশ হে সত্য, হে চির-বিকশিত !
আমার নিকটে হও ধ্যানে বিভাসিত।
হে বাক্য, হে মন, কর বেদ আনয়ন—
বিদ্যা যেন ত্যাগ নাহি করে কদাচন,
অধীত সত্যের তত্ত্বে ভ্রান্তি নাহি হয়,
সত্য প্রকাশের শক্তি হউক উদয়।
রক্ষা কর, পূর্ণ কর, শক্তি-জ্ঞান-বীর্য্যে,
সর্ব্বভাবে ধন্য কর মোরে ও আচার্য্যে।
ত্রিবিধ বিঘ্নের নাশ—নাশ হোক ভ্রান্তি
ওঁম্ শান্তি, ওঁম্ শান্তি, ওঁম্ শান্তি শান্তি ॥২॥

ওঁম্ সহনাববতু সহনৌভুনক্তু সহবীর্য্যং করবাবহৈ
তেজস্বিনাবধীতমস্তু, মা বিদ্বিষাবহৈ।
ওঁম্ সত্যং জ্ঞানমনন্তং ব্রহ্ম। ওঁম্ নমো ব্রহ্মণে,
ত্বমেব প্রত্যক্ষং ব্রহ্মাসি ত্বামেব প্রত্যক্ষং ব্রহ্ম
বদিষ্যামি—ঋতং বদিষ্যামি সত্যং বদিষ্যামি।
তন্মামবতু তদ্বক্তারমবতু অবতু মাম্ অবতু বক্তারম্॥
ওঁম্ শান্তিঃ! ওঁম্ শান্তি! ওঁম্ শান্তি ॥৩॥

আসুরী প্রবৃত্তি হতে কর পরিত্রাণ,
হে সত্য-পুরুষ-শ্রেষ্ঠ! জ্ঞান কর দান,
বীর্য্যবান হউক মোর সত্য-শাস্ত্রজ্ঞান,
আচার্য্যে না করি দ্বেষ, রাখি গো সম্মান।
যাঁহা ব্রহ্ম, সে অনন্ত, সেই সত্য, জ্ঞান,
"সত্যেরও সত্য ব্রহ্ম" প্রত্যক্ষ ব্যাখ্যান।
সত্যই ভাবিব আমি, সত্যই কহিব,
কায়-মনে সত্যাশ্রয় করিয়া রহিব।
সুরক্ষিত হউক সত্য—সত্যের সেবক,
সত্যাশ্রয়ী ভাই-ভগ্নি, সত্য-প্রচারক।
ত্রিবিধ বিঘ্নের নাশ—নাশ হোক ভ্রান্তি
ওঁম্ শান্তি; ওঁম্ শান্তি, ওঁম্ শান্তি শান্তি ॥ ৩ ॥

ওঁম্ ভদ্রং কর্ণেভিঃ শৃণুয়াম দেবাঃ
ভদ্রং পশ্যেমাক্ষভির্যজত্রাঃ।
স্থিরৈরঙ্গৈস্তুষ্টুবাং সস্তনূভিঃ
ব্যশেম দেব হিতং যদায়ুঃ।
ওঁম্ সস্তি নঃ ইন্দ্রো বৃদ্ধশ্রবাঃ সস্তি নঃ পুষা বিশ্ববেদা,
স্বস্তি নস্তার্ক্ষ্যো অরিষ্টনেমিঃ
স্বস্তি নো বৃহস্পতির্দ্দধাতু ॥
ওঁম্ শান্তিঃ। ওঁম্ শান্তি! ওঁম্ শান্তিঃ ॥ ৪ ॥

কর্ম্মেব্রতী হয়ে যেন শুনি সত্য কথা,
শুভ সত্য দর্শনের না হয় অন্যথা।
অচঞ্চল দেহ মনে করি উপাসনা,
সুদীর্ঘ জীবন করি সত্যের সাধনা।

সকলের হউক শুভ, সব শুভময়,
বিশ্ব-সৃষ্টি সব যেন শুভপ্রদ হয়
ইন্দ্রনাম ধারী যিনি ব্যাপক-আকাশ
অনাহত-শব্দ যাহে প্রথম প্রকাশ ;
অনন্ত অনাদি-জ্যোতি, যে সত্য-চিন্ময়
সূর্য্য-রূপে স্থূলে হেরি যাঁহার উদয় ;
যাঁহার অমিত বীর্য্য সদা অব্যাহত
গরুড় নামেতে যিনি ত্রিজগতে খ্যাত ;
প্রজ্ঞা যাঁর সুনির্ম্মল জ্ঞানের প্রবাহ,
বৃহস্পতি বলি যাঁরে কহে কেহ কেহ ;
প্রকাশিত এ বিরাট যত শক্তি ধরে ;
নিয়োযিত হউক বিশ্ব-মঙ্গলের তরে ॥
ত্রিবিধ বিঘ্নের নাশ—নাশ হো'ক ভ্রান্তি ;
ওঁম্ শান্তি, ওঁম্ শান্তি, ওঁম্ শান্তি শান্তি ॥ ৪ ॥

ওঁম্ পূর্ণমদঃ পূর্ণমিদং পূর্ণাৎ পূর্ণমুদচ্যতে।
পূর্ণস্য পূর্ণমাদায় পূর্ণমেবাবশিষ্যতে।
ওঁম্ শান্তিরস্তু শিবঞ্চাস্তু বিনশ্যত্যশুভঞ্চযৎ
ওঁম্ তৎসৎ—ওঁম্ তৎসৎ—ওঁম্ তৎসৎ।
ওঁম্ শান্তিঃ! ওঁম্ শান্তি! ওঁম্ শান্তি! ॥ ৫ ॥

পূর্ণ তুমি, হে অমূর্ত্ত! তুমি নিত্য-সত্য,
বিবর্ত্ত বলিয়া পূর্ণ, বিরাট যে মূর্ত্ত,
মূর্ত্ত-পূর্ণ হতে শ্রেষ্ঠ—পূর্ণ যে অমূর্ত্ত,
মূর্ত্ত ও অমূর্ত্ত দোহে হয় পূর্ণ সত্য ;

অমূর্ত্ত রহিবে পূর্ণ—মূর্ত্ত হলে লয়,
মূর্ত্তামূর্ত্ত এক সত্য—দুই নাহি হয়।
রৌদ্র আর রবি যথা অভেদ নিশ্চয়,
বিকাশের ক্রিয়া এক—অন্তে স্থির রয়॥
অশুভের নাশ হউক, শান্তির প্রতিষ্ঠা!
অসত্য ত্যজিয়া হোক্, সত্যে পূর্ণ নিষ্ঠা!
সর্ব্ববিধ বিঘ্ন নাশ, নাশ হোক্ ভ্রান্তি,
ওঁম্ শান্তি, ওঁম্ শান্তি, ওঁম্ শান্তি শান্তি॥ ৫॥

নিত্য-ক্রিয়া, নাম ও মন্ত্র-রহস্য

প্রথম-অভ্যাসী সত্যাশ্রয়ীবৃন্দ কি প্রণালীতে দৈনন্দিন উপাসনাদি করিবে এবং কি ভাবে কেন সৎনাম স্মরণ কীর্ত্তন করিবে, কি প্রণালীতে হোম করিবে, তাহাই কথিত হইতেছে—

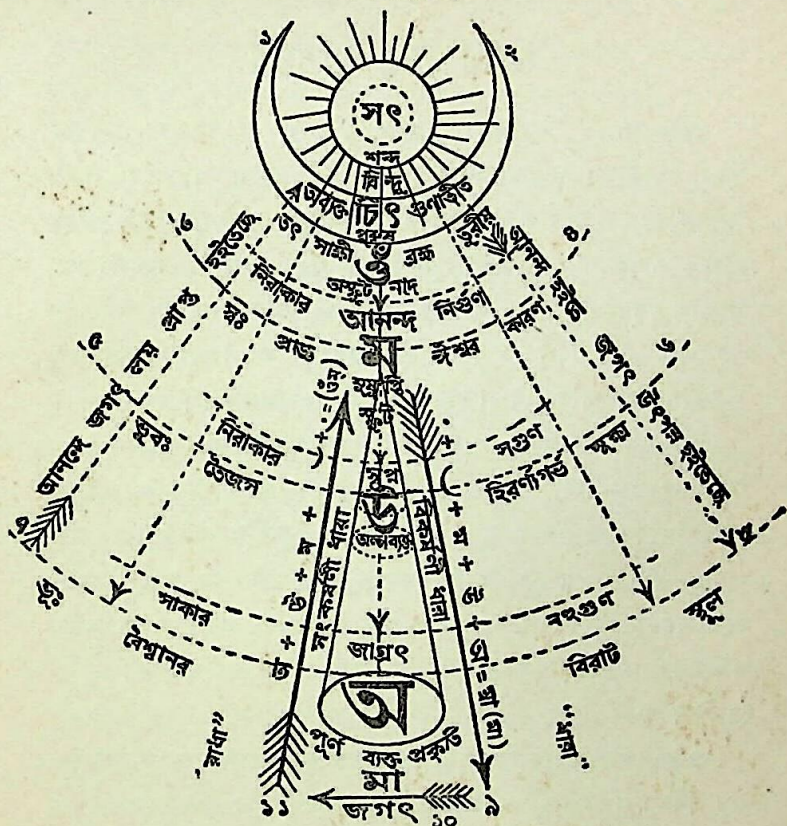
আর একটী চিত্র দ্বারা শব্দের বিকাশ অর্থাৎ প্রণবের মাত্রা, অবস্থা, প্রবাহ ইত্যাদি বুঝাইবার চেষ্টা করা হইয়াছে। চতুর্থ চিত্র ও চিত্র-পরিচয় ধীর ভাবে আলোচনা করিয়া বুঝিয়া লইবে।

উপাসনা-প্রণালী অবলম্বন করিবার পূর্ব্বেই এই গ্রন্থ কয়েকবার পাঠ করিয়া, তত্ত্ব ও নিয়ম অবগত হওয়া কর্ত্তব্য। তাহাতে সময়ের অপব্যয় হইবে না, বরং অভ্যাস সুচারুরূপে সম্পন্ন করিবার সুবিধা হইবে।

সত্যাশ্রয়ী অপরের দৃষ্টান্তে প্রলুব্ধ হইবে না। মনে রাখিবে যে, যাঁহারা কৃত-বিদ্য সন্ত, যাঁহারা সাধন-ফলে মুক্তাবস্থা প্রাপ্ত হইয়াছেন এ সকল তাঁহাদেরই বাণী, ইহার নামই আপ্তবাক্য। এই সত্য-সাধন অদ্বিতীয় সৎগুরুর প্রেরণা, মনুষ্য-কল্পিত প্রণালী নহে। "যেনাশ্রুতং শ্রুতং ভবত্যমতং মতম্ অবিজ্ঞাতং বিজ্ঞাতমিতি।" [ছান্দোগ্য] "যাহা শুনিলে শ্রবণাতীতকে শুনা যায়, বাক্য মনের অপ্রাপ্যকে পাওয়া যায়, অজানিতকে জানা যায়—এমন যে সাধন তাহাই অবলম্বনীয়।"

তন্ত্রাদিশাস্ত্র-প্রচলিত সাধন-প্রণালীর বিগ্রহার্চ্চন প্রথা ব্রহ্ম-ভাবোদ্দীপক হইতে পারে, কেবল মাত্র বিদ্বান ও তত্ত্বজ্ঞ ব্যক্তির পক্ষে; অজ্ঞ ব্যক্তির পক্ষে উহা মাত্র বাহ্যিক অনুষ্ঠানে পর্য্যাপ্ত হয়। অন্তরে ক্ষণকালের জন্য পবিত্র ভাবের ছায়াপাত করিলেও, তাহা দম্ভ ও কামনামিশ্রিত বহির্মুখিন্ সাধনা মাত্র। সুতরাং সত্য-জ্ঞান উৎপাদনের

বিরোধী। বিচার ভিন্ন সত্য নির্দ্ধারিত হয় না, সত্য নির্দ্ধারিত না হইলে বিশ্বাস জন্মিতেই পারে না। দৃঢ় বিশ্বাস ভিন্ন, নিষ্ঠা বা পূর্ণ নির্ভরতা কোথা হইতে আসিবে? অজ্ঞানীর ভক্তি কপটতাময় স্বার্থ-পূর্ণ। সাধন-শুদ্ধ সত্যাশ্রয়ী না হইলে, অপবিত্র হৃদয়ে শুদ্ধাভক্তি বা অকপট প্রেমের উদয় হইবে না। প্রেমহীন অপবিত্র চিত্তে সদ্‌গুরু-স্বরূপের অর্থাৎ পরম-পুরুষের অনুভূতি হয় না। সুতরাং তোমরা বহির্মুখিন্ উপাসনার জন্য বাসনা প্রকাশ না করিয়া, আত্ম-শুদ্ধির জন্য যে প্রণালী কথিত হইল, সর্ব্বপ্রযত্নে তদনুসারে চেষ্টা করিবে। আবশ্যক বোধ করিলে পরেও বিগ্রহের অর্চ্চনা করা যাইতে পারিবে। যে উপায় অবলম্বন করিয়া তুমি পবিত্র হইবে, সত্যময় হইবে, তাহার মধ্যে বিগ্রহের অর্চ্চনা না থাকিলেও ভগবান অসন্তুষ্ট হইবেন না। যেহেতু পবিত্র সত্যময় মনুষ্যই ভগবদ্ভক্ত। কিন্তু সত্যাশ্রয়ী কদাচ প্রতিষ্ঠিত দেব-বিগ্রহের মর্য্যাদা লঙ্ঘন করিবে না, এবং তাঁহার সেবক-গণকে অযথা নিন্দা করিবেনা। মনে রাখিবে, বিশ্বময় প্রত্যেক পদার্থেই সৎ-চিৎ-আনন্দ বিদ্যমান, উহা সচ্চিদানন্দেরই বিকাশ। চিত্তাকর্ষক, সুন্দর, পবিত্র যাহা কিছু দেখিবে, সর্ব্বত্রই পরম-পুরুষ সদ্‌গুরু স্মরণ করিয়া শ্রদ্ধাভরে সম্মান করিবে। বেদান্ত বলেন—"ব্রহ্ম দৃষ্টিরুৎকর্ষাৎ" অর্থাৎ নিকৃষ্ট পদার্থও উৎকৃষ্ট বুদ্ধিতে দৃষ্ট হইলে তাহার উৎকৃষ্ট ফলই লভ্য হয়। "ব্রহ্মই উৎকৃষ্ট," সুতরাং চিত্র, প্রস্তরাদি জ্ঞানে বিগ্রহে ভাবপরিচালন না করিয়া, "ব্রহ্মের স্মারক" অর্থাৎ "ইহাও ব্রহ্মই স্মরণ করায়" এই জ্ঞানে সম্মান করিবে। কিন্তু উপাসনা বিষয়ে সত্য-সাধন-পন্থা চ্যুত হইবেনা বা নিয়ম লঙ্ঘন করিবেনা।

পঞ্চম চিত্র

আনন্দে জগৎ অবস্থিত হইতেছে।

[পরপৃষ্ঠায় পঞ্চম চিত্র-পরিচয় দেখ]

"অজামেকাং লোহিত শুক্লকৃষ্ণাং বহ্বীঃ প্রজাঃ সৃজমানাং স্বরূপাঃ।

[শ্বেতাশ্বতর]

"ঊর্দ্ধং সত্ত্ব বিশালা, তমো বিশালা মূলতঃ, মধ্যে রজোবিশালা।"

[সাংখ্য-প্রবচন]

পঞ্চম চিত্র-পরিচয়

সৎ—সত্য, অব্যক্ত নির্ব্বিশেষে আদি। "সদেব সৌম্য ইদমগ্রমাসীদ একমেবাদ্বিতীয়ম্, তস্যবা এতস্য ব্রহ্মণো নাম সত্যম্, তৎ সত্যম্ স আত্মা তৎত্বমসি।" [ছান্দোগ্য] "আত্মাবা ইদমেক এবাগ্রাসীৎ…স ঈক্ষত লোকান্ নু সৃজা। তস্মাদ্বা এতস্মাদাত্মনঃ আকাশ সম্ভূতঃ।" [ঐতরেয় উপনিষৎ] এই সৎ বা আত্মাই অনির্দ্দেশ্য শব্দ-কেন্দ্র—'.' (বিন্দু) * "জন্মাদ্যস্য যতঃ।" আবার ইনিই "অত্তা" —চরাচর গ্রহণাৎ। যাঁহা হইতে সৃষ্টি-স্থিতি-লয় ঘটে। [বেদান্ত দর্শন]

১-২—সতের প্রবাহ-আকারে বিকাশের প্রথমস্তর চিন্ময়-মণ্ডল। ইহার সংজ্ঞা—চিৎ, অব্যক্ত গুণাতীত পুরুষের প্রথম বিকাশ; ইহাই "তৎ" শব্দের প্রতিপাদ্য সাক্ষী আত্মা বা তুরীয় অবস্থা। ইহার বাচক—ওঁম্। যেহেতু ইহাও শব্দময়, কিন্তু এই শব্দ স্বয়ং উৎপন্ন, মনুষ্যাদির কর্ণেন্দ্রিয়-গ্রাহ্য নহে—অনাহত প্রবাহ বা ধারা, অস্ফুট অথচ আনন্দ-জ্যোতির্ম্ময়। ইহার বিকাশ নাদ "◡" বা পরা-প্রকৃতি বা হ্লাদিনী।†

৩-৪—উক্ত প্রবাহ বিস্তারের দ্বিতীয় মণ্ডল। ইহার সংজ্ঞা—আনন্দ, ইহা নির্গুণ অর্থাৎ এ মণ্ডলও সত্ত্ব, রজঃ, তমঃ এই তিন গুণের বিকাশহীন—সাম্যাবস্থাপন্ন। ইহা নিরাকার, অথচ পরবর্ত্তী রচনার

---

* "আসীদ্বিন্দু স্ততো নাদঃ নাদাচ্ছক্তি সমুদ্ভবঃ।
নাদরূপা মহেশানি চিদ্রূপা পরমা কলা॥" [বায়বীসংহিতা]

† "হ্লাদিনী সন্ধিনী সম্বিত্ত্বয্যেকা সর্ব্বসংস্থিতৌ।
হ্লাদতাপকারী মিশ্রা ত্বয়িণো গুণ বর্জ্জিতা॥" [বিষ্ণুপুরাণ]

কারণ-স্বরূপ, সর্ব্বশক্তি ও গুণের অব্যক্ত-বীজ—ঈশ্বর ; নিরঙ্কুশ জ্ঞানের স্বরূপ—প্রাজ্ঞ। নিরাকার নির্গুণ হইলেও চৈতন্য ও আনন্দময়, তাহাতেই সচ্চিদানন্দ স্বরূপে উপাসক ইহাকে অনুভব করিতে পারে। এই মণ্ডলের প্রবাহ পূর্ব্ববৎ অনাহত-শব্দময়, কিন্তু ঈষৎ পরিস্ফুট—"ম্ঁ"। এই মণ্ডল হইতে বহুত্বের ইচ্ছা স্থচিত হইলে যে ক্ষোভ অর্থাৎ কম্পন উৎপন্ন হইল তাহাই—ত্রিগুণময়ী অপরা প্রকৃতি বা মায়া ; এই মায়া-উপহিত ঈশ্বর—সত্য-সংকল্প, অপাপবিদ্ধ। ইহাই মহা ব্যাহৃতি কথিত স্বঃ-লোক—আনন্দময় সুষুপ্তাবস্থা। এই শব্দ-প্রবাহ হইতেই আকাশের উৎপত্তি।

৫-৬—উক্ত কম্পনশীল প্রবাহ-বিস্তারের তৃতীয় মণ্ডল। অপরা প্রকৃতি—মায়াদেশ ; ইহা ক্রিয়াশীল সগুণ, জ্যোতির্ম্ময় হিরণ্যগর্ভ, তৈজস বা সূক্ষ্ম ; মায়া-লীলা-তরঙ্গে অল্পব্যক্ত বা প্রকাশমান বীজ-স্বরূপ। এই মণ্ডলে শব্দের বিকাশ—"উ"। ইহা স্বপ্নস্থান, মহাব্যাহৃতি কথিত ভুবর্লোক ; এই মণ্ডলে পরবর্ত্তী মণ্ডলের রচনা সমূহ সংকল্প আকারে (স্বপ্নবৎ) বিদ্যমান।

৭-৮—উক্ত প্রবাহ-বিস্তারের চতুর্থ মণ্ডল। অবিদ্যাদেশ—ইহা বহু ক্রিয়াশীল বহুগুণযুক্ত, সাকার, মালিনমায়া-ময় স্থূল। লীলা-তরঙ্গে পূর্ণ ব্যক্ত রচনা—বিরাট, ইহার নামান্তর বৈশ্বানর। এই মণ্ডলে শব্দের বিকাশ—পূর্ণ পরিস্ফুট "অ"। ইহা জাগ্রৎ অবস্থা, এখানে প্রকৃতির স্বরূপই জগৎ প্রসবিনী "মা"। ইহা হইতে বিশ্ব-জগৎ প্রসূত হইয়াছে, এই মণ্ডল ম্যহাব্যাহৃতির বর্ণিত—ভূঃ-লোক।

৯—আনন্দ হইতে যে প্রবাহ-বিস্তারে জগদাদি রচনা বিভাসিত হইয়াছে, সেই ধারার বহির্ম্মুখিন্ গতি-নির্দ্দেশক তীর-চিহ্ন ; ইহাই বিকর্ষণীধারা। "আনন্দাদ্ধেব খল্বিমানী জগতং জায়ন্তে" (শ্রুতি)।

এই প্রবাহে শব্দের ক্রম-বিকাশ যথা—॰ (বিন্দু) + ‿ (নাদ)+ ম (স্ফুট) + উ (অল্পব্যক্ত)+অ পূর্ণব্যক্ত = (মঁ+উ+অ)= (মুঁ+অ) = ম্বঁ = "মা" * পূর্ণ বিকশিত শব্দের বর্ণাত্মক উচ্চারণ "মা"—আদি ভাষা বা রব।

১০—প্রকৃতি-প্রসূত পূর্ণব্যক্ত জীব-জগৎ। এস্থানে শব্দের বিকাশ "বর্ণাত্মক" বা "বৈখরী"। "আনন্দেন জাতানি জীবন্তি"—(শ্রুতি)। আনন্দেই ইহা অবস্থিত আছে।

১১। পূর্ণব্যক্ত জীবজগৎ যে প্রবাহ অবলম্বনে অব্যক্ত পুরুষে বা আনন্দে লয় হয়, সেই ধারার অন্তর্মুখিন্ অর্থাৎ কেন্দ্রাভিমুখী গতি-নির্দ্দেশক তীর চিহ্ন ; ইহাই সংকর্ষণীধারা বা "রাধা"। "আনন্দেন প্রয়ন্তভিঃ সংবিশন্তি"—(শ্রুতি)। এই প্রবাহে শব্দের ক্রম-লয়, যথা—অ (পূর্ণব্যক্ত) + উ (অল্পব্যক্ত) + ম (স্ফুট) + ‿ (নাদ) + ॰ (বিন্দূ) = ওঁম্—ব্রহ্মের বাচক বা নাম "প্রণব"†—"স্ফোট" বা বিকাশ **। যে হেতু এই শব্দ-ধারা অবলম্বন করিয়া সাধন করিলেই

---

* এই "মা" শব্দও বহির্মুখিন্ "প্রণব" যেহেতু ইহা প্রকৃতিকে প্রাপ্ত করায়। তজ্জন্যই পার্থিব সুখকামী মাতৃ ভাবে ব্রহ্ম-শক্তির উপাসনা করে। যিনি সন্তানের মঙ্গল কামনা করেন ও প্রদান করেন তিনিই মা।

† "প্রণূয়তে যতঃ সর্ব্বৈঃ পুর নির্ব্বাণ কামুকৈঃ।
সর্ব্বেভ্যোঽধিকস্তস্মাৎ প্রণবোয়ঃ প্রকীর্ত্তিতঃ।"
"প্রকর্ষেণ প্রাপয়তি—ইতি প্রণবঃ।"

** ১। সমাহিতাত্মনো ব্রহ্মণ্ ব্রহ্মণঃ পরমেষ্ঠিনঃ
হৃদ্যাকাশাভুন্নাদো বৃত্তি রোধাদ্বিভাব্যতে।
"যদুপাসনয়া ব্রহ্মণ্ যোগিনো মলমাত্মনঃ। দ্রব্যক্রিয়াকারকাখ্যং ধুত্বা যান্ত্য পুনর্ভবম্।"
[ভাগবৎ ১২ ক, ৬ষ্ঠ]

"স্ফোটএব শব্দঃ"
২। "নিত্যাচ্ছব্দাৎ স্ফোটরূপাৎ অভিধায়কাৎ ক্রিয়া কারক
ফল লক্ষণম জগদভিধেয় ভূতং প্রভবতীতি।"
[শঙ্করভাষ্য]

সাধক প্রকৃষ্টভাবে ব্রহ্মলোক বা আনন্দ প্রাপ্ত হয়; এবং ইহা অনুভব করিবার ও অবলম্বনের যোগ্য। (উপসংহারে সৃষ্টি-রহস্য দেখ)।

"শব্দ ইতি চেন্নাতঃ প্রভবাৎ প্রত্যক্ষানুমানাভ্যাম্।" [বেদান্তদর্শন]

("শব্দাৎ প্রভবতি জগদিতি প্রত্যক্ষানুমানাভ্যাম্") [শঙ্করভাষ্য]

এই শব্দ হইতেই জগৎ প্রসূত, শব্দেই অবস্থিত, এবং শব্দেই লয় হইতেছে বলিয়া **শব্দ-ধারা অবলম্বনে যে সাধনা—তাহাই "সত্য-সাধন"** ।*

যাঁহা স্বয়ং উৎপন্ন শব্দ এবং তাঁহার যে শ্রুতি তাহাই মুমুক্ষু জীবের একমাত্র অবলম্বন হওয়া সঙ্গত। শব্দ-বিদ্যাবিদ্ গুরু এই-যোগের সাধন-কৌশল অবগত আছেন, অন্যে ইহার মর্ম্ম অবগত হইতে না পারিয়া, বৃথা শাস্ত্র-জ্ঞানের অভিমান বশতঃ প্রণব-শব্দ সম্বন্ধে নানাবিধ অভিমত প্রকাশ করিয়া থাকে। তাহাতে সত্যাশ্রয়ীর বিচলিত হইবার হেতু নাই। যেহেতু শব্দ-যোগের প্রথম অভ্যাসীও ইহার সত্য-মর্ম্ম অনুভব করিতেছে। প্রত্যক্ষানুভূতির নিকট কাল্পনিক বাক্য নিশ্চয়ই উপেক্ষার বিষয়।

সৎনাম-রহস্যঃ—"ওঁম্ ইত্যেতদক্ষরং ইদং সর্ব্বম্। পাদা মাত্রা মাত্রাশ্চ পাদাঃ অ কার উকারো ম কার ইতি।" [মাণ্ডূক্য]

"ওঁমিত্যেবং ধ্যায়থ আত্মনং স্বস্তিবঃ পরায় তমসঃ পরস্তাৎ"

[শ্রুতি]

"তস্য বাচকঃ প্রণবঃ [পাতঞ্জল], ইত্যাদি যে কোন প্রামাণ্য শাস্ত্রই একমাত্র ওঁম্ কারকে ব্রহ্ম-নির্দ্দেশক বলিয়াছেন, সুতরাং ব্রহ্মের নাম কথিত হইয়াছে—**"ওঁম্"**

---

* ওঁম্কার প্রভবা বেদা ওঁম্ কার প্রভবাঃ সুরাঃ।
ওঁম্ কার প্রভবং সর্ব্বং ত্রৈলোক্যং স চরাচরম্।

ওঁম্‌কারের প্রতিপাদ্য যাঁহা, তাহাই সত্য বা সৎ সুতরাং ব্রহ্মের নাম—"তৎসৎ।"

"স পূর্ব্বেষামপি গুরু, কালে নাঽনবচ্ছেদাৎ।"

[পাতঞ্জলদর্শন]

"প্রশাসিতারং সর্ব্বেষামণীয়াং সমণোরপিরুক্মাভং স্বপ্নধী-গম্যং বিদ্যাত্তং পুরুষং পরং।" [শ্রুতি]

স্বয়ম্ভুর্যাথা তথ্যতোঽর্থান্ ব্যদধাচ্ছাশ্বতীভ্যঃ সমাভ্যঃ।"

[শ্রুতি, যজুর্ব্বেদ]

এবম্বিধ সর্ব্ব প্রামাণ্য শাস্ত্রেই কথিত আছে যে, যিনি সর্ব্ব ব্যাপক আদি-পুরুষ, নিরাকার, তিনি জীব-রূপ প্রজাবর্গকে তাহাদের কল্যাণার্থে শব্দ-প্রবাহ দ্বারা যথা রীতি সর্ব্ব-বিদ্যার উপদেশ প্রেরণ করেন। তজ্জন্যই তিনি দেশ-কাল দ্বারা অনবচ্ছিন্ন সনাতন-শাসক—আদি-গুরু। আবার যিনি অনাহত-শব্দের প্রকাশক, তিনিই গুরু; "গৄ" ধাতুর অর্থ শব্দ করা, যিনি শব্দ করেন তিনিই গুরু, অথবা যাহা স্বয়ং শব্দ তাহাই গুরু। অতএব পরম পুরুষের আদি উপাধি বা নাম—"গুরু।"

এই নির্দ্দেশক শব্দ সমূহের মিলিত ধ্বনিই মনুষ্যের সাধনার প্রথম এবং প্রধান অবলম্বন—সৎ-পুরুষের প্রকাশিত সৎনাম—"ওঁম্ তৎসৎ গুরু।"

মন্ত্র-রহস্যঃ—"মননং বিশ্ববিজ্ঞানাং ত্রাণং সংসার বন্ধনাৎ।
যতঃ করোতি সংসিদ্ধে মন্ত্র ইত্যুচ্যতে ততঃ॥"

যাহা মনন অর্থাৎ চিন্তা করিলে জীবের সংসার-বন্ধন মুক্ত হয়, এবং যদ্বারা মনের লয় সাধিত হয় তাহাই মন্ত্র। বাক্য মাত্রই মন্ত্র বলিয়া কথিত হয় না।

"সাম্যস্থ প্রাকৃতের্যথৈব বিদিতঃ শব্দ মহানোমিতি
ব্রহ্মাদিত্রিতয়াত্মকস্য পরমং রূপং শিবং ব্রহ্মণঃ॥
বৈষম্যে প্রকৃতে স্তথৈব বহুধা শব্দা শ্রুতাঃ কালতঃ।
তেমন্ত্রা সমুপাসনার্থমভবন্ বীজানি নাম্না তথা॥"

[মন্ত্রযোগ-সংহিতা]

সাম্যস্থা প্রকৃতি হইতে যে অনাহত মহান্ শব্দ-ধারা প্রবাহিত হইতেছে তাহাই "ওঁম্" এই প্রকার শ্রুত হয় এবং তাহাই মন্ত্র। প্রকৃতি ক্ষোভমানা হইলে—তাহার কারণ, সূক্ষ্ম, স্থূল প্রভৃতি বিকাশের তারতম্য ও বিস্তৃতির তারতম্য অনুসারে উক্ত অনাহত শব্দ-ধারা আন্দোলিত হইয়া ভিন্ন ভিন্ন প্রকার শ্রুত হয়। তাহাই উপাসনার সহায়তার জন্য, সিদ্ধ-মহাত্মাগণ—প্রজাপতিদৈবত্য (অস্ফুট মন্দ্র), অগ্নিদৈবত্য (ঝঙ্কারবৎশব্দ), সোমদৈবত্য (তীব্রসূক্ষ্মস্বর), বায়ুদৈবত্য (মৃদু মধুর ধ্বনি), ইন্দ্রদৈবত্য (প্রবল ধ্বনি), বৃহস্পতি দৈবত্য (ক্রৌঞ্চ স্বর), বরুণদৈবত্য (কাংসধ্বনি) ইত্যাদি ভেদে ভিন্ন ভিন্ন বীজাত্মক-শব্দ নির্দিষ্ট করিয়া দিয়াছেন। তন্ত্রাদি শাস্ত্রে তাহাই মন্ত্র রূপে ব্যবহৃত হইয়া আসিতেছে। পরমার্থতঃ ইহার প্রকৃত উপাসনা শব্দ-শ্রবণ দ্বারা করিতে হয়, উচ্চারণ দ্বারা নহে।* যাহারা শব্দ-যোগের কৌশল সদ্গুরুর কৃপায় অবগত হইয়াছেন তাহাদের জন্যই এই সত্য-সাধনা। তবে যাহাদের সে সুযোগ ঘটে নাই, তাহারা মন্ত্র বা সৎনাম উচ্চারণ দ্বারাও এক প্রকার ফল লাভ করিবেন। যে হেতু উচ্চারণের পূর্ব্বক্ষণে সূক্ষ্ম-বাগাত্মাতে যে স্পন্দন হয় † তাহাতেও ক্রমে চিত্ত সাম্যাবস্থা প্রাপ্ত হইতে পারে।

---

* "ওঁকার ধ্বনি নাদেন বায়োঃ সংহরনান্তিকং।
নিরালম্বং সমুদ্দিশ্য যত্র নাদো লয়ং গতঃ॥"

† "আহেদমান্তরং জ্ঞানং সূক্ষ্মবাগাত্মনাস্থিতম্
ব্যক্তয়ে স্বস্য রূপস্য শব্দত্বেন নিবর্ত্ততে॥" [বাক্‌পদীয়]

কিন্তু তন্মধ্যেও বিশেষ আছে। যে শব্দের উচ্চারণ দ্বারা সাধনানুকূল প্রেমময় পবিত্র স্পন্দন উৎপন্ন হয় তাহার সংক্ষিপ্ত পরিচয় দিতেছি। (বিশেষ পরিচয় তত্ত্বপ্রকাশ গ্রন্থ হইতে প্রাপ্ত হইবে)।

যে প্রণালীতে অনাহত-শব্দ-প্রবাহ "বৈখরী" আকারে অর্থাৎ বাক্যে বা স্বরে পরিণত হয় তাহা এইরূপ, যথা—প্রথমতঃ চিৎশক্তির মূল-কেন্দ্র ইচ্ছানুরূপ স্পন্দিত হইলে, তাহা সূক্ষ্ম-বাগাত্মাতে (মস্তিষ্ক মধ্যস্থ বাণীস্থানে) প্রবাহিত হয়। বাগাত্মা সেই প্রবাহ মনের কেন্দ্রে প্রেরণ করেন, (শব্দের এই প্রবাহের নাম—নাদ।) মন এই প্রবাহ স্নায়ুর সাহায্যে বায়ু-স্থানে (অনাহত চক্রে) সংঘাত করে, (শব্দের এই প্রবাহের নাম—ধ্বনি)। এই স্থান হইতে শব্দ সংঘাতজ হইতে থাকে। তারপর বায়ু অগ্নিস্থানে (মণিপুর-চক্রে) সংঘাত করে; বহ্নি এই প্রবাহকে প্রাণবায়ুর সাহায্যে মূলাধার চক্রস্থ সুষুম্না-রন্ধ্রে প্রেরণ করে; (শব্দের এই অবস্থা বা প্রবাহের নাম—"পরা") সুষুম্না মধ্যে প্রবাহিত শব্দ-প্রবাহ ক্রমশঃ উর্দ্ধগ হইয়া নাভি স্থানে উপস্থিত হয়, (তখন ইহার নাম হয় – "পশ্যন্তী"); নাভি হইতে বক্ষস্থলে উপনীত হয়, (তাহার নাম—"মধ্যমা"); তৎপর ক্রমশঃ কণ্ঠ. তালু ও মূর্দ্ধায় সংঘাত প্রাপ্ত হইয়া মুখবিবর দিয়া নির্গত হয় (ইহার নাম হয়—"বৈখরী")। এই বিনির্গত সংঘাতজ শব্দই—"বর্ণাত্মক-শব্দ" ভাষা বা রব। কিন্তু ইহার আদি কারণ অনাহত-শব্দ-শক্তির প্রবাহ। অতএব দেখা যাইতেছে যে, শব্দ মুখে উচ্চারিত হইবার পূর্ব্বেই, মস্তিষ্ক ও দেহ-মধ্যে এক প্রকার বিশেষ প্রবাহ উৎপন্ন করিয়া, পরে প্রকাশিত হয়। এই প্রবাহই উচ্চারণ অপেক্ষা সমধিক কার্য্যকরী, কেন না উচ্চারিত হইলেই সেই প্রবাহ বহির্গত হইয়া, বাহ্যবায়ু ও আকাশ মণ্ডলে প্রবাহিত হইতে থাকে, অন্তরস্থ ক্রিয়ার হ্রাস হয়। তজ্জন্য মন্ত্রের মানস-জপ সর্ব্বশ্রেষ্ঠ বলা হইয়াছে।

এখন বোধ হয়, সহজেই বুঝিতে পারিতেছ যে প্রত্যেক বর্ণের উচ্চারণে সমজাতীয় প্রবাহ উৎপন্ন করে না এবং তাহাদের স্পন্দনের ক্রিয়াও একরূপ হয়না। যেহেতু তোমরাই অবগত আছ যে ৪৯টী বর্ণের মধ্যে কণ্ঠ্য, তালব্য, মূর্দ্ধণ্য, দন্ত্য, দন্ত্যোষ্ঠ্য, অনুনাসিক প্রভৃতি বহু প্রকারের উচ্চারণ ভেদে শ্রেণীভেদ করা আছে। এখন দেখিতে হইবে যে, মনুষ্যের সাধনানুকূল স্পন্দন অর্থাৎ প্রেমভাব বা পবিত্র ভাবোদ্দীপক কম্পন উৎপাদনের জন্য কোন্ কোন্ শ্রেণীর বর্ণ প্রয়োজন ? মহাজনগণ বলিয়াছেন—নাভি, বক্ষ, কণ্ঠ, ভ্রুমধ্য, তালু এই সকল স্থানই ধ্যানকেন্দ্র*। তন্মধ্যে আবার ভ্রুমধ্য ও মূর্দ্ধাই প্রধান কেন্দ্র ; সুতরাং যে বর্ণের চিন্তনে ও উচ্চারণে ঐ সকল কেন্দ্র স্থান স্পন্দিত হয় সেই সকল বর্ণময় মন্ত্র বা নামই সাধকের ব্যবহার্য্য। আরও বিশেষ এই যে—যে বর্ণের উচ্চারণে বা চিন্তনে মূর্দ্ধার স্পন্দন বেশী হয় তাহাকেই শ্রেষ্ঠ মন্ত্র বা নাম বলা হইয়াছে। মূর্দ্ধণ্য বর্ণ যথা—র, ঋ, ষ, ণ, ঞ, (অনুনাসিক বর্ণেও মূর্দ্ধার কম্পন হয়)। কিন্তু একমাত্র "ওঁম্"কার সর্ব্বকেন্দ্র সহ বিশেষ ভাবে বাগাত্মাকেও স্পন্দিত করে বলিয়া এবং ইহা আদি অনাহত-শব্দের ব্যঞ্জনা বলিয়া সর্ব্বশ্রেষ্ঠ মন্ত্র—"ওঁম্"। তাঁহার সহিত "তৎ সৎ গুরু" যুক্ত হইলে সর্ব্বপ্রকার বর্ণোচ্চারণের বা চিন্তনের কার্য্য সম্পাদিত হয়। তজ্জন্য **"ওঁম্ তৎসৎ গুরু" সর্ব্ব মন্ত্র রাজ এবং সর্ব্ব নামের প্রধান নাম।**

"রাম" নামের উচ্চারণে 'র' শব্দে মূর্দ্ধার স্পন্দন, 'আ' শব্দে নাভি

---

* "অথাস্য পুরষস্য চত্বারি স্থানানি ভবন্তি,
নাভিঃ হৃদয়ং কণ্ঠং মূর্দ্ধেতি। তত্র চতুষ্পাদং
ব্রহ্ম বিভাতি জাগরিতং স্বপ্নং সুষুপ্তং তুরীয়মিতি।" [শ্রুতি]

১। "স্বধাম্নো ব্রহ্মণঃ সাক্ষাদ্বাচকঃ পরমাত্মনঃ।
স সর্ব্বমন্ত্রোপনিষদ্বেদ বীজং সনাতনম্।" [ভাগবৎ]

পর্য্যন্ত নিম্নদেশের, 'ম' শব্দে অনুনাসিক স্পন্দন সম্পাদিত হয়, অধিকন্তু ইহার শেষ ভাগ ওঁম্‌কারের অনুরূপ, সুতরাং ইহাও তারক-ব্রহ্ম-নাম বলিয়া কথিত হয়। (র+আ+ম=রাম)।

"হরি", "হরে" নাম উচ্চারণে—"হ" নিম্নচক্রের স্পন্দন, রি (ঋ) শব্দে মূর্দ্ধার স্পন্দন উৎপাদন করে। (হ+র+ই=হরি।) (হ+র+এ=হরে।) "কৃষ্ণ" নাম উচ্চারণে—"ক" শব্দে নিম্নচক্র সমূহের এবং ঋ, ষ শব্দে মূর্দ্ধার "ঞ" শব্দে আনুনাসিক স্পন্দন উৎপাদন করে। (ক+ঋ+ষ+ঞ=কৃষ্ণ)।

"রাধে, রাধা" নাম উচ্চারণে—"র" শব্দের মূর্দ্ধা, 'আ' শব্দে নিম্ন চক্রসমূহ, 'ধ' শব্দে দন্ত, জিহ্বা প্রভৃতিতে একপ্রকার অভিনব স্পন্দন উৎপাদন করে। (র+আ+ধ+আ=রাধা।)

"শ্যাম" নাম উচ্চারণে—"শ্য" শব্দে উর্দ্ধগ প্রবাহ, "আ" শব্দে নিম্নগ প্রবাহ, "ম" শব্দে অনুনাসিক প্রবাহ উৎপাদন করে এবং ইহাও "রাম" নামের অনুরূপ "ওঁম্" উচ্চারণের মত স্পন্দন উৎপাদক। তজ্জন্য ইহাও শ্রেষ্ঠ নাম। একত্রে "রাধা-কৃষ্ণ" নামের উচ্চারণ সমধিক ফলপ্রদ। একত্রে "রাধাশ্যাম" নামের উচ্চারণে, প্রথম বর্ণ "রা" অন্ত্যবর্ণ "ম" উচ্চারণে রাম নামের কার্য্য হয়, মধ্যের দুই বর্ণ "ধা" এবং "শ্যা" উভয়ই, সাধনানুকূল স্পন্দন-প্রদ সুতরাং ইহাও শ্রেষ্ঠ নাম। এই প্রকার "নারায়ণ" নাম, "বিষ্ণু" নামও ব্যবহৃত হইয়াছে।

২। "ওঁম্ তৎসদিতি নির্দ্দেশো ব্রহ্মণস্ত্রিবিধঃ স্মৃতঃ"। [গীতা]
"নিগমাগমতন্ত্রাণাং সারাৎসারতরোমনুঃ"। [তন্ত্র]

৩। ক্ষরন্তি সর্ব্বা বৈদিক্যো জুহোতি যজতি ক্রিয়াঃ।
অক্ষরন্ত্বক্ষরং জ্ঞেয়ং ব্রহ্মা চৈব প্রজাপতিঃ। [মনুস্মৃতি]

৪। "ত্রিমাত্রেণ ওমিত্যেতেনৈবাক্ষরেণ পরং পুরুষমভিধ্যায়ীত"। [শ্রুতি]
"ওঁম্ ইত্যেতদক্ষরমুদ্গীথমুপাসীত"। [শ্রুতি]

"কালী ওঁম্" বলিলে "ক্লীং" (কৃষ্ণ-বীজ) উচ্চারণের কার্য্য হয়। "হরি ওঁম্" বলিলে "হ্রীঁ" (শক্তি-বীজ) উচ্চারণের কার্য্য হয়। ইত্যাদি প্রণালীতে প্রত্যেক নামেরই বর্ণানুসারে সাধনানুকূল শক্তির তারতম্য বুঝিয়া লইবে।

প্রত্যেক বীজ-মন্ত্রের বিস্তার করিলেই তাহা হইতে প্রচলিত দেবতার নাম বাহির হইবে। অতএব নামের মূল-বীজাত্মক বর্ণ, বীজাত্মক বর্ণের মূল—ধ্বন্যাত্মক শব্দ অর্থাৎ ওঁম্ কারের প্রবাহ, ধ্বন্যাত্মক শব্দের মূল—নাদাত্মক শব্দ, নাদাত্মক শব্দের মূল—আদি অনাহত শব্দ-কেন্দ্র। সুতরাং সত্যাশ্রয়ীবৃন্দ উপাসনা কালে অনাহত-শব্দ-প্রবাহ গুরু-উপদিষ্ট প্রণালী অনুসারে অনুসরণ করিবে। "ওঁম্" কারকে সর্ব্ব মন্ত্র, সর্ব্ব বীজের মূল জানিয়া, তাহাই স্মরণ করিবে। "ওঁম্ তৎ সৎ গুরু" এই শব্দকেই সৎনাম রূপে ব্যবহার করিবে। এই শব্দ হইতেই উল্লিখিত সমগ্র নাম, মহাজনগণ স্মরণ কীর্ত্তনের জন্য আবিষ্কার করিয়াছেন বটে, কিন্তু মূল অবগত হইলে শাখা-প্রশাখা অনাবশ্যক। শব্দ-যোগ অবলম্বনকারী মৌখিক উচ্চারণ না করিলেও কীর্ত্তন অপেক্ষা বহুগুণ অধিক ফললাভ করে।

সত্যাশ্রয়ীবৃন্দের নাম কীর্ত্তন করিবার অভিপ্রায় হইলে—"ওঁম্ তৎ সৎ ওঁম্—ওঁম্ গুরু ওঁম্।" বা "ওঁম্ তৎ সৎ ওঁম্ ওঁম্ হরি ওঁম্।" বা "শিব শিব ওঁম্ শিব গুরু ওঁম্।" বা "গুরু হর গুরু হরি গুরু কৃষ্ণ গুরু রাম। গুরু শিব গুরু তারা গুরু রাধা গুরু শ্যাম॥" বা "গুরু কৃষ্ণ গুরু রাম রাম কৃষ্ণ গুরু ওঁম্। গুরু হর গুরু হরি হর হরি গুরু ওঁম্॥" ইত্যাদি প্রকার নাম সুস্বরযোগে যন্ত্রাদি সহ কীর্ত্তন করিবে। কিম্বা প্রচলিত নাম কীর্ত্তন করিতেও বাধা নাই। কিন্তু মনে রাখিও, কীর্ত্তনাদিও যেন উপাসনার মত তদ্গতচিত্তে প্রেমের সহিত করা হয়, কেবল চিৎকার, উল্লম্ফন, আর উন্মত্ত প্রমোদে পরিণত না হয়।

শৃঙ্খলার সহিত মুদিত নেত্রে, ধ্যান-স্থানে লক্ষ্য করিয়া উপবিষ্টভাবে, অথবা দণ্ডায়মান অবস্থায় হস্তদ্বয় উর্দ্ধে তুলিয়া প্রেমভরে নাম কীর্ত্তন করিবে। হুজুগপ্রিয় দশের মতে মত দিয়া নিজের ক্ষতি এবং তাহাদেরও ক্ষতি করিও না। কীর্ত্তনকালে অধিক উল্লম্ফন করিয়া অযথা পরিশ্রান্ত হইও না বা কৃত্রিম ভাববিহ্বলতা প্রকাশ করিও না। পরিশ্রান্ত হইলে কীর্ত্তন বন্ধ করিবে। পদ সমূহের প্রকৃত ব্যাখ্যা ও পবিত্র ভাব আয়ত্ত না করিয়া বৈষ্ণব-পদাবলী কীর্ত্তন করিবে না বা শ্রবণ করিবে না। শুধু নামাবলী কীর্ত্তন করিবে।

কোন সত্যাশ্রয়ী মন্ত্রপ্রিয় বা জপপ্রিয় হইলে আত্ম তৃপ্তি ও চিত্তশুদ্ধির জন্য নিম্নলিখিত গায়ত্রীমন্ত্র, যখন যতবার ইচ্ছা জপ করিতে পারিবে। নিয়মিত উপাসনান্তে ও রাত্রিকালে নিদ্রার পূর্ব্বে জপ করা উত্তম।

সত্য-গায়ত্রী ঃ—"ওঁম্ সত্যম্ পরং ধীমহি।"

ব্রহ্ম-গায়ত্রী ঃ—"ওঁম্ পরমেশ্বরায় বিদ্মহে পরতত্ত্বায় ধীমহি তন্নো ব্রহ্ম প্রচোদয়াৎ ওঁম্।"

সদ্‌গুরু-গায়ত্রী ঃ—"ওঁম্ সদ্রূপায় বিদ্মহে সদ্‌গুরবে ধীমহি তন্নো সত্যম্ প্রচোদয়াৎ ওঁম্।"

সদ্রূপ-গায়ত্রী—"ওঁম্ ভূঃ ওঁম্ ভুবঃ ওঁম্ স্বঃ ওঁম্ মহঃ ওঁম্ জনঃ ওঁম্ তপঃ ওঁম্ সত্যম্ ওঁম্ তৎ সবিতুর্ব্বরেণ্যং ভর্গো ঋতস্য ঋতং সত্যস্য সত্যম্ পরাৎপরং সদ্রূপং ব্রহ্মপুরুষং ধীমহি ধীয়ো 'যো' নঃ প্রচোদয়াৎ ওঁম্।"

সাবিত্রী ঃ—"ওঁম্ ভূর্ভুবঃস্বঃ তৎসবিতুর্ব্বরেণ্যং ভর্গো দেবস্য ধীমহি ধীয়ো 'যো' নঃ প্রচোদয়াৎ ওঁম্।*

* প্রত্যেক মন্ত্রের ব্যাখ্যা ও বিশেষতত্ত্ব তত্ত্ব-প্রকাশে অবগত হইবে।
'যো'=উচ্চারণ য়ো এর মত হইবে।

যাহার যে গায়ত্রী ইচ্ছা, গুরুর অনুমতি লইয়া সে সেইটাই জপ করিতে পারিবে। মালা বা হাতে জপ করা অপেক্ষা, মনে মনে জপ করা উত্তম।

সত্যাশ্রয়ীর প্রথম অভ্যাসে নিত্যক্রিয়া

প্রত্যেক সত্যাশ্রয়ী নর-নারী এই নিত্যক্রিয়াকে "সন্ধ্যা" বা "উপাসনা" বলিয়া বুঝিবে। সূর্য্যোদয়ের দুই ঘণ্টা পূর্ব্বে শয্যা ত্যাগ করিবে। যাহারা শব্দ-যোগ এবং ধ্যান যোগ, হোম, স্বাধ্যায় প্রভৃতি প্রত্যেক বিষয়ের অভ্যাস গ্রহণ করিয়াছে, তাহাদের অবশ্যই সূর্য্যোদয়ের দুই ঘণ্টা পূর্ব্বে উঠা প্রয়োজন। শয্যা ত্যাগ করিয়াই মল-মূত্র ত্যাগ, হস্ত-মুখ প্রক্ষালনাদি ক্রিয়া সম্পন্ন করিবে এবং এক গ্লাস শীতল জল পান করিবে। (যাহাদের সর্দ্দি লাগা ধাত বা কোষ্ঠ-কাঠিন্য ধাত তাহারা গরম জল পান করিবে)। তারপর উপাসনা-গৃহে যাইয়া, (অসুবিধা হইলে শয়ন গৃহের একপ্রান্তে আসন করিয়া) শব্দ-যোগ অভ্যাস করিবে। অর্দ্ধঘণ্টা হইতে একঘণ্টা অভ্যাস প্রয়োজন। এই সময় অন্য কোন অভ্যাস করিবে না। যে কোন প্রকার উপাসনার প্রারম্ভে "ওম্ তৎ সৎ গুরু" বলিয়া শ্রীগুরুকে স্মরণ করিবে, এবং সাধন-সংযমের জন্য মনে মনে প্রার্থনা করিয়া পরে যোগ-ক্রিয়া আরম্ভ করিবে। শব্দ-যোগের অভ্যাস শেষ করিয়া স্নানার্থ গমন করিবে। অবগাহন স্নান প্রসিদ্ধ। স্নানার্থ দূরে গমন করিলে প্রাতঃভ্রমণ ও বিশুদ্ধ বায়ু সেবন এই দুই কার্য্যই সিদ্ধ হইতে পারে। শুষ্কবস্ত্র সঙ্গে লইবে, স্নানান্তে গা ঢাকিয়া রাখিবে। প্রাতঃস্নানে তৈল মর্দ্দন নিষিদ্ধ। সূর্য্যোদয়ের পূর্ব্বে গাত্রোত্থান করিতে না পারিলে,

সূর্য্যোদয়ের পর প্রাতঃস্নান করিবেনা। স্নানান্তে হৃষ্টমনে উপাসনাগৃহে প্রবিষ্ট হইয়া আসন গ্রহণ করতঃ হোম করিবার জন্য প্রস্তুত হইবে। যেন সূর্য্যোদয়ের সঙ্গে সঙ্গেই তোমার প্রথমাহুতি অর্পিত হয়।

প্রাত্যহিক হোম-ক্রিয়া ঃ—

হোমের কাষ্ঠ ঃ—পলাস, ক্ষদির, শাল, ডুমুর, অশ্বত্থ, আম প্রভৃতি যে কোন দুর্গন্ধহীন সহজ-দাহ্য শুষ্ক কাষ্ঠই ব্যবহার্য্য। হোম-কুণ্ডের আয়তন অনুসারে সরু সরু কাষ্ঠ কাটিয়া পূর্ব্ব হইতেই সঞ্চিত রাখিবে। অবস্থা স্বচ্ছল হইলে ২।১ টুকরা চন্দন কাষ্ঠ ব্যবহার করিবে।

হোমকুণ্ড ঃ—নিত্য-ব্যবহার্য্য হোম-কুণ্ড মৃত্তিকায় খনিত বা বৃহৎ করার প্রয়োজন নাই। মৃত্তিকা, তাম্র বা পিত্তল নির্ম্মিত সমচতুষ্কোণ কুণ্ড ব্যবহার করিবে। ১২ অঙ্গুলি বা অৰ্দ্ধ হস্ত দৈর্ঘ্য প্রস্থবিশিষ্ট হইলেই চলিবে, ৭ অঙ্গুলি গভীরতা চাই। (গরম হইলেও ধরিয়া সরাইবার সুবিধা রাখিবে)। পাত্রের তলদেশের আয়তন মুখ হইতে ছোট করিবে।

আহুতির জন্য গন্ধদ্রব্য ঃ—ধূনা ৪ ভাগ, ঘৃত ২ ভাগ, মধু ২ ভাগ, চিনি ৪ ভাগ, চন্দন কাষ্ঠের চূর্ণ ১ ভাগ, গুগগুল ২ ভাগ, কর্পূর ১ ভাগ উত্তমরূপে মিশ্রিত করিয়া, মাটির পাত্রে মুখ বন্ধ করিয়া রাখিবে। যেন তাহাতে কীট পতঙ্গ না পড়িতে পারে।

আহুতির ঘৃত ঃ—যতদূর সম্ভব বিশুদ্ধ ঘৃত ব্যবহার করিবে; মহিষ ও গো দুগ্ধের জন্য বিচার না করিলেও চলিবে।

আহুতির জন্য ফল বা খাদ্য দ্রব্য সাধ্যানুসারে প্রত্যহ সংগ্রহ করিবে। ধান্য, তিল, যব, ব্যবহার করাও উত্তম। আহুতির দ্রব্য রাখিবার জন্য, ঘৃত রাখিবাব জন্য এবং জল রাখিবার জন্য পৃথক পৃথক পাত্র করিবে।

প্রদীপ ঃ—ঘৃত, কর্পূর, বা তৈল দ্বারা প্রদীপ জ্বালিবে। সুগন্ধ যুক্ত ধুপ ব্যবহার করিতে পার।

আহুতির পরিমাণ ঃ—প্রত্যেক গন্ধদ্রব্যের আহুতির পরিমাণ—১ তোলা হইতে ২॥ তোলা পর্য্যন্ত ; খাদ্য দ্রব্য আহুতির পরিমাণ—২॥ তোলা হইতে ৫ তোলা পর্য্যন্ত।

হোমের নিয়ম ঃ—উত্তম রূপে হস্ত, পদ, মুখ ধুইয়া, পবিত্র চিত্তে শ্রীগুরু স্মরণ করতঃ আসনে উপবিষ্ট হইয়া প্রণত হইবে, এবং শ্রদ্ধা-সহকারে ওঁম্ তৎসৎ গুরু" উচ্চারণ করিয়া অগ্নি প্রজ্জ্বলিত করিবে। (হোম-কুণ্ডের মধ্যে কাষ্ঠগুলি সুন্দর করিয়া পূর্ব্বেই সজ্জিত করিয়া রাখিবে)। অগ্নি বেশ প্রজ্বলিত হইলে, যেমন শ্রদ্ধার সহিত মনুষ্য প্রিয়জনকে খাদ্য প্রদান করে, তদ্রূপ শ্রদ্ধা সহকারে প্রথমতঃ গন্ধদ্রব্য গ্রহণ করিয়া মন্ত্রপাঠ করতঃ ১ম আহুতি অগ্নির প্রজ্বলিত শিখাস্থানে প্রদান করিবে। সর্ব্ববর্ণের সত্যাশ্রয়ী নর-নারী প্রত্যেকের পক্ষেই হোমের মন্ত্র ও প্রণালী একরূপ জানিবে।

১ম মন্ত্র ঃ—ওঁম্ ভূঃ ওঁম্ ভূবঃ ওঁম্ স্বঃ ওঁম্ মহঃ ওঁম্ জনঃ ওঁম্ তপঃ ওঁম্ সত্যম্ ওঁম্ তৎ সবিতুর্ব্বরেণ্যং ভর্গো ঋতস্য ঋতং সত্যস্য সত্যং পরাৎপরং সদ্রূপং ব্রহ্মপুরুষং ধীমহি ধীয়ো যো নঃ প্রচোদয়াৎ ওঁম্ স্বাহা ॥

আহুত দ্রব্য ভস্ম হইলে দ্বিতীয় আহুতি, খাদ্যদ্রব্যে ঘৃতযুক্ত করিয়া প্রদান করিবে।

২য় মন্ত্র ঃ—ওঁম্ বিশ্বানিদেবসবিতর্দুরিতানি পরাসুব যদ্ভদ্রং তন্ন আসুব ; ওঁম্ তৎ সৎ গুরবে স্বাহা ॥

দ্বিতীয় আহুতির দ্রব্য ভস্ম হইলে, শস্য বা ফল দ্বারা ঘৃতসংযুক্ত তৃতীয় আহুতি প্রদান করিবে।

৩য় মন্ত্র ঃ—ওঁম্ তৎ সত্যস্য সত্যম্ ঋতস্যবৃহৎ ব্রহ্মণে পরমাত্মনে নিত্য প্রবুদ্ধায় পুরুষোত্তমায় সদ্রূপায় স্বাহা।

তৃতীয় আহুতি ভস্ম হইলে, গন্ধদ্রব্য দ্বারা একটি এবং ঘৃতযুক্ত খাদ্যদ্রব্য দ্বারা একটি, এই দুই আহুতি, চতুর্থ-আহুতিরূপে প্রদান করিবে।

৪র্থ মন্ত্র :—"ওঁম্ তৎ সচ্চিদেকং ব্রহ্মণে বিশ্বাত্মনে বিশ্বরূপায় স্বাহা ॥"

চতুর্থ আহুতি ভস্ম হইবার পূর্ব্বেই শুধু ঘৃত দ্বারা পঞ্চম আহুতি প্রদান করিবে। ইহাই সমর্পণাহুতি।

৫ম মন্ত্র :—"ওঁম্ ব্রহ্মার্পণং ব্রহ্মহবিঃ ব্রহ্মাগ্নৌ ব্রহ্মণা হুতম্ ব্রহ্মৈব তেন গন্তব্যং ব্রহ্ম কর্ম্ম সমাধিনা। ওঁম্ তৎসৎ ওঁম্ স্বাহা ॥"

আহুতির দ্রব্য ভস্ম হওয়া পর্য্যন্ত অগ্নি নাড়িবে না বা স্থানান্তরিত করিবে না। নিম্নলিখিত মন্ত্র পাঠ করিতে থাকিবে এবং একটু একটু ঘৃত আহুতি দিতে থাকিবে।

মন্ত্র যথা :—"ওঁম্ যাং মেধাং দেবগণাঃ পিতরশ্চোপাসতে তয়া মামদ্য মেধয়াঽগ্নে মেধাবিনং কুরুস্বাহা। ওঁম্ তেজোঽসি তেজোময়িধেহি স্বাহা। ওঁম্ বীর্য্যমসি বীর্য্যংময়িধেহি স্বাহা। ওঁম্ বলমসি বলং ময়িধেহি স্বাহা। ওঁম্ ওজোঽস্যোজোময়ি ধেহি স্বাহা। ওঁম্ মন্যুরসি মন্যুং ময়ি ধেয়ি স্বাহা। ওঁম্ সহোঽসি সহোময়ি ধেয়িস্বাহা। যেনেদং ভূতং ভুবনং ভবিষ্যৎ পরিগৃহীতমমৃতেন সর্ব্বম্, যেন যজ্ঞস্তায়তে সপ্তহোতা তন্মে মনঃ শিবসংস্কল্পমস্তু ওঁম্ তৎসৎ ওঁম্ স্বাহা ॥

কাষ্ঠ ও আহুতি জ্বলিয়া শেষ হইলে তাহাতে একটু শীতল জল **"ওঁম্ তৎসৎ গুরুবে নমঃ"** বলিয়া প্রদান করিবে এবং সৎগুরু স্মরণ করিয়া প্রণাম করিবে।

সাধারণত প্রচলিত নিয়ম আছে যে, নারী ও তথাকথিত ব্রাহ্মণেতর বর্ণের প্রণব উচ্চারণ ও হোমে অধিকার নাই। সত্যাশ্রয়ী নর-নারী সে বিষয়ে ভীত হইবে না। যেহেতু তত্ত্বদর্শী গুরুর শরণাপন্ন হইয়া উপদেশ গ্রহণ করিলেই তাহার সর্ব্বপ্রকার সাধনাধিকার জন্মে, ইহাই বেদের আদেশ। সুতরাং সত্যাশ্রয়ী-মনুষ্য মাত্রেরই সর্ব্বপ্রকার মন্ত্রোচ্চারণ, বিদ্যাগ্রহণ এবং সৎকর্ম্মানুষ্ঠানের অধিকার আছে। "প্রণবতত্ত্ব" ও "অধিকারী-বিবেক" গ্রন্থ ও "সত্যপন্থা" নামক গ্রন্থে ইহার বিস্তৃত আলোচনা ও প্রমাণ দেখিয়া সন্দেহের নিবৃত্তি করিবে। আধুনিক প্রচলিত বিধান-শাস্ত্রের অনুসরণ করিতে যাইয়া পরমশ্রেষ্ঠ উপদেশের অমর্য্যাদা করিওনা এবং নিজেরও অনিষ্ট করিও না।

সত্যাশ্রয়ীর মধ্যে যাহারা হোম কার্য্যে অসক্ত, তাহারা ধূনচিতে অগ্নি দিয়া অন্তত কিছু ধূনা ও গুগ্গুল পোড়াইবে।

এই প্রকার নিত্য হোম স্বাস্থ্য ও পবিত্রতা বিধায়ক মাঙ্গলিক কার্য্য। সুতরাং গৃহস্থ পুরুষ নারীর অবশ্য কর্ত্তব্য। হোমান্তে, একটু শীতল জল পান করিয়া, স্বাধ্যায় অর্থাৎ স্তুতি প্রভৃতি পাঠ আরম্ভ করিবে। এস্থলে প্রথম-স্তবক পাঠ কর্ত্তব্য।* পাঠ্য বিষয় কণ্ঠস্থ করিয়া লওয়া সঙ্গত এবং স্বর যোগে পাঠ্য। (সত্যাশ্রয়ী নর-নারী প্রত্যেকেরই নিত্যস্বাধ্যায় একরূপ জানিবে।)

পাঠান্তে স্থির ভাবে আসন গ্রহণ করিয়া এক গণ্ডুষ শীতল জল পান করিবে এবং ধ্যান-যোগের উপদেশ অনুসারে নিমীলিত নেত্রে, তৃতীয় তিলে লক্ষ্য স্থির করিয়া ধ্যান ও মন্ত্র স্মরণ করিতে থাকিবে। কিরূপে তাহা অভ্যাস করিবে, পূর্ব্বে তাহা কথিত হইয়াছে। অন্যূন অর্দ্ধ ঘণ্টা হইতে এক ঘণ্টা কাল পর্য্যন্ত ধ্যান করিবে।

---

* নিত্য-স্বাধ্যায়, ১ম স্তবক দেখ।

ইচ্ছা হইলে ও অবসর থাকিলে ধ্যানের অব্যবহিত পরেই (ঐ আসনে) যতক্ষণ সম্ভব শব্দযোগের অভ্যাস করিবে। ধ্যান ও শব্দ-যোগের পর আসন পরিবর্ত্তন করিয়া, ক্লান্তি দূর করিবার জন্য আর এক গণ্ডুষ শীতল জল পান করিবে। গৃহ-কর্ম্ম-নিরতা মহিলাদের পক্ষে ও স্কুল কলেজের ছাত্রদের পক্ষে, এবং যাহাদের প্রভাতেই জীবন-যাত্রা নির্ব্বাহক কর্ত্তব্যে লিপ্ত হইতে হয়, তাহারা একটু বেশী রাত্র থাকিতে শয্যাত্যাগ করিয়া প্রথমতই শব্দযোগের অভ্যাস করিয়া লইবে। তাহাদের আর এই সময় ধ্যানান্তে শব্দযোগের অভ্যাস করিতে হইবে না। প্রাতঃকালের উপাসনা শেষ করিয়া, জলযোগান্তে যথা কর্ত্তব্য কর্ম্মে লিপ্ত হইবে। ছাত্রগণ অধ্যয়ন করিতে যাইবে।

ধ্যান পরিস্ফুট না হইলে কি করিবে ?

যদি স্তুতি পাঠান্তে ধ্যান পরিস্ফুট না হয়, চিত্ত স্থির না হয়, তবে নয়ন মুদ্রিতাবস্থায়ই প্রার্থনা করিবে যথা ঃ—

"হে পরম দয়াল্ পরম পিতা মাতা! হে বিশ্ব-গুরো! আমি স্বীয় কর্ম্মদোষে চঞ্চল-বুদ্ধি, অস্থির মনা হইয়াছি। ইন্দ্রিয়-দোষ বশতঃ মায়াপ্রপঞ্চে আসক্ত বহির্ম্মুখ হইয়া পড়িয়াছি। হে সদ্‌গুরো করুণানিধান! কৃপা পূর্ব্বক আমাকে আকর্ষণ করুন। আমার বদ্ধ স্বভাব দূর হউক, আমার আত্মশক্তি প্রবুদ্ধ হউক! আপনাতে আমার অটল প্রেম প্রতিষ্ঠিত হউক! আমার ধৃতি ও বিশ্বাস দৃঢ় হউক! হে স্ব প্রকাশ সত্যস্বরূপ! আপনার নির্ম্মল প্রকাশ-লোকে আমার গতি হউক! আপনার সৎনাম আমার অন্তরে ধ্বনিত হউক! আপনার স্বরূপ আমার ধ্যানে বিকশিত হউক! আমার কৃত

অপরাধ মার্জ্জনা করিয়া, অবাধ্যতা মার্জ্জনা করিয়া শরণাগতের প্রতি প্রসন্ন হউন !"

প্রার্থনা করিয়া বিগলিত চিত্তে শ্বাস-প্রশ্বাসের সহিত তালে তালে (উপদিষ্ট প্রণালীতে) নাম স্মরণ করিতে থাকিবে, এবং তৃতীয় তিলে লক্ষ্য স্থির রাখিবে, ইহাতেই ধ্যান দৃঢ় হইবে। গুরু-স্বরূপ ধ্যানে ভাসিলেই তাঁহার ললাটদেশ ও চক্ষুতে তোমার দৃষ্টি নিবদ্ধ করিতে থাকিবে। যতক্ষণ স্বরূপ ভাসে ততক্ষণই দর্শন করিবে, ধ্যান ত্যাগ করিবে না। স্বরূপ অন্তর্হিত হইলে ধ্যান ত্যাগ করিবে। এই সময় প্রায়ই তন্ময়তা বশতঃ নাম-স্মরণ ও শ্বাসের গতি আপনা আপনি রুদ্ধ প্রায় হইয়া যায় তাহাতে অনিষ্টের আশঙ্কা নাই। কিন্তু প্রথম-অভ্যাসী এক বেলায় বারম্বার চেষ্টা করিয়া ক্লান্ত হইবে না। ক্ষণমাত্র ধ্যান স্থির হইলেও অসীম আনন্দ এবং প্রবল ভাবে মানসিক শক্তি জাগরিত হইবে। অস্থির হইবার প্রয়োজন নাই।

যাহাদের ধ্যানে স্বরূপ সম্যক্ প্রকটিত না হইয়া, অঙ্গপ্রত্যঙ্গের কোন এক অংশ ভাসে, তাহারা যে অংশ দৃষ্ট হইবে প্রথমতঃ তাহাতেই ধ্যান-দৃষ্টি নিবদ্ধ করিতে চেষ্টা করিবে, এবং নাম স্মরণ করিবে।

যাহাদের কেবল মাত্র জ্যোতি ভাসে, স্বরূপ ভাসে না তাহারা সেই জ্যোতি-মণ্ডলের কেন্দ্রস্থলে লক্ষ্য নিবদ্ধ করিয়া, নাম স্মরণ করিতে থাকিবে।

যাহাদের জ্যোতিও ভাসে না, তাহারা গুরূপদিষ্ট লক্ষ-কেন্দ্রে মনস্থির করতঃ গুরুর প্রতিকৃতি (ফটো) দর্শন করিয়া গুরু স্মরণ করিতে চেষ্টা করিবে এবং নাম স্মরণ করিবে।

মনে রাখিও—যে পর্য্যন্ত গুরুর প্রতি অকপট অনুরাগ স্থাপিত না হয়, সে পর্য্যন্ত ধ্যান সম্যক্ স্ফূর্ত্তি পায় না। ঐকান্তিক অনুরাগ অর্থাৎ

কামনার লেশমাত্র বর্জ্জিত প্রেমই সমস্ত সাধনার মূল। এই সমস্ত প্রণালী অবলম্বনে অধ্যবসায় করিলেও যদি মন স্থির না হয়, ধ্যানে আনন্দ না হয়, অবিলম্বে গুরু সাক্ষাৎকারের জন্য সত্যায়তনে যাইয়া বিশেষ উপদেশ গ্রহণ করিবে। অগ্রে পত্র দ্বারা অবস্থিতি সংবাদ জানিয়া লইবে।

যাহাদের কোন সাংসারিক কর্ম্ম নাই, এবং যাহারা সত্যায়তনের "সত্য-সেনা" বা বিদ্যাপীঠের ছাত্র তাহারা ধ্যানান্তেও শব্দ-যোগের অভ্যাস করিবে। তৎপর "দ্বিতীয়-স্তবক, নিত্য-স্বাধ্যায়" পাঠ করিবে। উক্ত পাঠ শেষ করিয়া অর্দ্ধঘণ্টা বিশ্রামান্তে, অর্দ্ধঘণ্টা নির্দ্দিষ্ট ব্যায়াম করিবে। ব্যায়ামের পর বিশ্রামান্তে নির্দ্দিষ্ট খাদ্য গ্রহণ করিয়া বিদ্যালয়ের পাঠ অভ্যাস করিবে; অথবা আদিষ্ট কর্ত্তব্য কর্ম্ম করিবে। মোটের উপর এই সমস্ত কার্য্যে বেলা ৯টা পর্য্যন্ত অতিবাহিত করিয়া—৯টা হইতে ১০টা পর্য্যন্ত এক ঘণ্টাকাল বিদ্যালয়ের পাঠের জন্য নির্দ্দিষ্ট রাখিবে। প্রত্যেকেই সান্ধ্য-উপাসনায় এবং সৎসঙ্গের উপাসনায় সমগ্র স্তুতি, প্রার্থনা ও শান্তিপাঠ করিবে।

অন্যান্য গ্রন্থ পাঠ সম্বন্ধে – প্রথম-অভ্যাসী সত্যায়তন হইতে প্রকাশিত গ্রন্থ ভিন্ন, অন্য ধর্ম্মগ্রন্থ পাঠ করিবে না। ধর্ম্মের তত্ত্ব অবগত হইলে, বিচার শক্তি মার্জ্জিত হইলে পরে অন্যগ্রন্থ পাঠ করিবার সুবিধা হইবে। মাত্র সত্যার্থ অবগত হইয়া শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা পাঠ করিতে পারিবে। বিদ্যাপীঠের ছাত্রবৃন্দ সত্যায়তনের নির্দ্দিষ্ট গ্রন্থ ভিন্ন, অন্য কোন গ্রন্থ পাঠ করিবে না।

বেলা ১০টা হইতে ১১টার মধ্যে মধ্যাহ্ন-স্নান করিবে; এই সময় প্রয়োজন হইলে তৈল মর্দ্দন করিতে পারিবে। ব্রহ্মচারীর তৈল মর্দ্দন অপ্রয়োজন। গৃহী বিশুদ্ধ তৈল উত্তম রূপে মর্দ্দন করিবে। ১২টার মধ্যে অবশ্যই আহার শেষ করিয়া, অন্যূন্য এক ঘণ্টাকাল বিশ্রাম করিবে, কোন প্রকার পরিশ্রম করিবে না। দিবা নিদ্রা দোষাবহ, সে অভ্যাস

ত্যাগ করিবে। ১টা হইতে ৩টা পর্য্যন্ত, গৃহ-শিল্পকার্য্যে মহিলাগণ এবং পুরুষগণ গৃহের অভ্যন্তরের ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কার্য্যে লিপ্ত থাকিবে। তৎপর এক ঘণ্টা স্বজনের সহিত সদালাপ করিবে। ৪টার পর জলযোগ করিয়া, কিছুকাল বিশ্রামান্তে এক ঘণ্টাকাল নিজ অভিরুচি অনুসারে গৃহের বাহিরে থাকিয়া গ্রন্থাদিপাঠ, সৎসঙ্গ, বা সঙ্গীতাদির চর্চ্চা করিবে। (মহিলারা এই সময়ের মধ্যে গৃহ-কার্য্য সম্পন্ন করিয়া লইবে।) ৫টার সময় বালকগণকে সঙ্গে লইয়া উদ্যান-ভ্রমণ, যৌগিক ব্যায়াম বা স্বাস্থ্যকর ক্রীড়া ইত্যাদি কার্য্যে একঘণ্টা, অন্যূন অর্দ্ধঘণ্টা অতিবাহিত করিয়া, সর্ব্বাঙ্গ ধৌত করতঃ গৃহে প্রত্যাগমন করিয়া সান্ধ্য-উপাসনার জন্য প্রস্তুত হইবে। মহিলাগণও শিশুগণকে সঙ্গে লইয়া বেড়াইবার স্থানে, ৫টার সময় আধঘণ্টা মুক্তবায়ুতে বেড়াইবে ; সুযোগ থাকিলে যথোচিত যৌগিক ব্যায়াম করিবে। পরে সর্ব্বাঙ্গ ধৌত করিয়া, গৃহের সান্ধ্য-কর্ত্তব্য সমাপ্ত করিবে। এবং সান্ধ্য-উপাসনার জন্য প্রস্তুত হইবে। সান্ধ্য-উপাসনায় হোমের বিশেষ প্রয়োজন নাই, তবে কাহারও সুবিধা ও ইচ্ছা হইলে করিতেও বাধা নাই, বরং করাই সঙ্গত। কিন্তু ধূপ ও প্রদীপ জ্বালিয়া অবশ্যই গৃহের দুর্গন্ধ দূর করিবে। তৎপর স্বাধ্যায়, ধ্যান ও শব্দ-যোগের অভ্যাস নিজ নিজ অবকাশ অনুসারে সম্পন্ন করিয়া, বিশ্রামান্তে সান্ধ্য-ভোজন করিবে। ছাত্রগণও উপাসনান্তে পাঠ-অভ্যাস শেষ করিয়া ভোজনার্থে যাইবে। হৃষ্টচিত্তে সান্ধ্য-ভোজনের পর পরিজন-বর্গ একত্রিত হইয়া পরস্পরে প্রীতিসম্ভাষণ ও সদালাপে অতিবাহিত করতঃ রাত্র ১০টা হইতে ১১টার মধ্যে শয়ন করিবে। ছাত্রগণ এই সময় আচার্য্যের নিকট ২।১টী জিজ্ঞাস্য বিষয় জিজ্ঞাসা করিয়া লইতে পারিবে। শয়নের পূর্ব্বে একগ্লাস শীতল জল পান করিলে এবং হাত মুখ ধুইয়া শুইলে শীঘ্র নিদ্রা ও সুনিদ্রা হয়। শয়ন করিবার পূর্ব্বে স্ত্রী, পুরুষ, বালক, বালিকা প্রত্যেকেই শয্যায় বসিয়া প্রার্থনা-মন্ত্রের ২য় ও ৫ম শ্লোক, শান্তি-

মন্ত্রের ১ম ও ২য় শ্লোক এবং গুরু-প্রণাম-মন্ত্র পাঠ করিবে, এবং গুরু স্মরণ করিয়া প্রণামান্তর শয্যা গ্রহণ করিবে। পূর্ণবয়স্কের পক্ষে—৫।৬ ঘণ্টা এবং ১০ হইতে ১৫ বৎসরের বালক ও ৫০-৬০ বৎসর বয়স্ক মনুষ্যের—৬।৭ ঘণ্টা, বৃদ্ধের পক্ষে বয়সের তারতম্য অনুসারে—৮ হইতে ৯।১০ ঘণ্টা, সদ্যজাত শিশুর ৪ মাস পর্য্যন্ত—১৮-২১ ঘণ্টা নিদ্রা যথেষ্ট। ইহার অধিক নিদ্রা আলস্যের জনক ও ক্ষতিকর। অল্প নিদ্রায়ও যথাযোগ্য শরীর পোষণের ব্যাঘাত ঘটে। প্রত্যুষে গুরু স্মরণ করতঃ ব্রহ্মস্তোত্র পাঠ করিতে করিতে গাত্রোত্থান করিয়া, পূর্ব্ব লিখিত নিয়মে প্রাতঃকৃত্যাদি সমাপন করিবে।

এই নিয়মেই যে প্রত্যেক ব্যক্তিকে চলিতে হইবে এমন কোন বাধ্য-বাধকতা নাই। স্বীয় অবস্থা, স্বাস্থ্য, গৃহের কর্ত্তব্য, বয়স, পারিপার্শ্বিক অবস্থা বিবেচনা করিয়া, এই ধরণে নিজ নিজ কর্ত্তব্য ও সময় বিভাগ করিয়া লইবে। নিজে না বুঝিলে আচার্য্যের নিকট উপদেশ লইয়া তদনুসারে কার্য্য করিবে।

বিদ্যার্থীর কর্ত্তব্যঃ—যাঁহার নিকট হইতে বিদ্যা গ্রহণ করা যায় তিনি সেই বিষয়ের আচার্য্য। বিদ্যার্থী সর্ব্বদা প্রত্যেক বিষয়ে আচার্য্য গণের উপদেশ অনুসারে কার্য্য করিবে এবং শ্রদ্ধার সহিত তাঁহাদের আজ্ঞা পালন করিবে। খাদ্য, পরিচ্ছদ, সঙ্গ, ক্রীড়া, ব্যায়াম, অধ্যয়ন, স্নান, উপবেশন, ভ্রমণ প্রভৃতি দৈনন্দিন কার্য্যাবলী এবং উপাসনা আচার্য্য-নির্দ্ধারিত নিয়মে সম্পাদন করিবে। সত্য রক্ষা করিবে ও আচার পালন করিবে*। দৈহিক সুখাভিলাষী হইলে বিদ্যালাভ হয় না। আলস্য, মত্ততা, মোহ, চপলতা, বহুজন-সঙ্গ, অতি মৌনভাব, বাচালতা, অভিমান, অতিনিদ্রা, অতিভোজন, বিলাসিতা, স্ত্রীসঙ্গ এই কয়টী বিদ্যার্থীর শত্রু ; কদাচ ইহাদের প্রশ্রয় দিবে না। ব্রহ্ম-বিদ্যার্থী আচার্য্য-

* সাধারণ নিয়ম দেখ।

সন্নিধানে অবশ্য বাস করিবে, নিজ গৃহে বা অন্য স্বজনের গৃহে বাস করিবে না ; এবং সত্যায়তন-প্রবর্ত্তিত নিয়ম সমূহ সতর্কতার সহিত প্রতিপালন করিবে। প্রত্যেক বিদ্যার্থীই অধীত বিষয়ের পুনঃপুনঃ পর্য্যালোচনা করিবে ; ছাত্রদের অধ্যয়নই প্রধান তপস্যা। সর্ব্বদা দৈহিক ও মানসিক পবিত্রতা রক্ষা করিবে, ব্রহ্মচারীর পক্ষে বিহিত খাদ্য ও পরিচ্ছদ ব্যবহার করিবে। আর্ত্ত, রুগ্ন, আশ্রিত-জন-সেবা ও আশ্রম-সেবার কার্য্যে ঘৃণা বা আলস্য বোধ করিবে না। সর্ব্বান্তঃকরণে আচার্য্যকে ভালবাসিবে এবং পূজ্য মনে করিবে। আচার্য্য-সেবায় কুণ্ঠিত হইবে না।

বিদ্যার্জ্জন-কাল পর্য্যন্ত যত্নের সহিত সর্ব্বপ্রকারে বীর্য্য রক্ষা করিবে। স্ত্রীলোকের সঙ্গ করিবে না, সম্পর্কান্বিতা নারীর সহিতও গল্প পরিহাস বা একত্র বাস করিবে না। রমণীদের মুখের দিকে চাহিয়া কথা বলিবে না, পায়ের দিকে চাহিবে। হঠাৎ চিত্ত চঞ্চল হইলে গর্ভধারিনী মাতৃমূর্ত্তি স্মরণ করিবে। নিত্য নিয়মিত উপাসনা করিবে।* বিদ্বানগণের সম্মান করিবে, স্বজনের হিতকারী হইবে। পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকিবে, অপরের আসন, বসন, শয্যা ব্যবহার করিবে না, এক পাত্রে কাহারও সহিত পান-ভোজন করিবে না, ধর্ম্মোৎসব ভিন্ন আচার্য্যের অনুমতি ব্যতীত অন্য উৎসবে যোগদান করিবে না। আচার্য্য-নির্দ্ধারিত গ্রন্থ ভিন্ন, অন্য গ্রন্থ পাঠ করিবে না। মিথ্যা কথন, কলহ ও হিংসা পরিত্যাগ করিবে। আলস্য, বিলাস-প্রবৃত্তি বা ভোগ ইচ্ছার উদয় হইলে অবিলম্বে উঠিয়া গুরুস্মরণ করতঃ বেগে ভ্রমণ করিবে, বা ব্যায়াম করিবে। অপরাপর ছাত্রবৃন্দের সহিত ভ্রাতৃভাব পোষণ করিবে। ছাত্রবৃন্দ একত্র হইয়া কদাচ কুৎসিৎ গল্প বা ঐ প্রকার গ্রাম্য আলোচনা করিবে না। কেহ কাহাকেও দ্বেষ

---

* উপাসনা প্রণালী দেখ।

করিবে না। আচার্য্যের নিন্দা বা অপমানজনক কার্য্য করিবে না। মাতা-পিতার সুখ সন্তোষ বিধানের জন্য সচেষ্ট থাকিবে, এবং সর্ব্বান্তঃকরণে ভক্তি করিবে।

সর্ব্বজীবে স্নেহ পরায়ণ, বিনয়ী, নম্র ও শিষ্টাচারী হইবে। অপরাপর উপদেশ আচার্য্য-সন্নিধানে অবগত হইবে। আচার্য্যগণের দোষ অনুসন্ধান বা অনুসরণ করিবে না। তাঁহাদের প্রদত্ত উপদেশানুসারে কার্য্য করিবে এবং সুচরিত্রের অনুসরণ করিবে।

মহিলাদের দীক্ষা ও সাধন-গ্রহণের বৈশিষ্ট্য

যে সকল মহিলাদের পক্ষে সত্যায়তনে যাইয়া উপদেশ বা দীক্ষা গ্রহণের সুযোগ নাই, তাহারা মুখ্যাচার্য্যের নিকট জিজ্ঞাসা করিয়া তাঁহার অভিপ্রায় অনুসারে নিজগৃহে উদ্যোগ করিতে পারিবে।

পতি-যুক্তা স্বামীর অনুমতি লইয়া কিম্বা স্বামীর সহিত এক সঙ্গে উপদেশ গ্রহণ করিবে। উপদেশ বা দীক্ষা গ্রহণ কালে প্রফুল্লচিত্তে স্থির মনে গুরুর নিকট উপস্থিত হইবে, লজ্জা, ভয়, বা কোন প্রকার শঙ্কা করিবে না। বালিকা যেরূপ সহজ গতিতে, সবল মনে পিতামাতার নিকট যায় তেমনি ভাবে যাইবে। শুনিতে বা বুঝিতে না পারিলে, বার বার জিজ্ঞাসা করিতেও কোন আশঙ্কা নাই। মহিলাদের বারম্বার উপদেশ লইতে যাওয়া অসুবিধা; সুতরাং প্রথম বারেই বিশেষ ভাবে জিজ্ঞাসা-বাদ করিয়া বেশ করিয়া দেখিয়া বুঝিয়া লইতে ভুলিবে না, এবং মনোযোগের সহিত উপদেশ গ্রহণ করিবে। পবিত্রতাই সমস্ত সাধনার মূল-ভিত্তি। দেহ-মন-বাক্যে পবিত্র ও সরল না হইলে সত্য-সাধনের আনন্দ অনুভূত হইবে না। দীক্ষাকালে ঘট বস্ত্রাদি কোন প্রকার

আয়োজনের দরকার হয় না। গৃহে পূজ্য-জন উপস্থিত হইলে যেরূপ অভ্যর্থনা করিতে হয় তাহার অতিরিক্ত কিছুই করিবার প্রয়োজন হয় না। গুরুর উপদেশানুসারে কার্য্য করা, চরিত্র গঠন করা, সত্যাচারী হওয়া সংসারের কল্যাণদায়িনী হওয়া, নিত্য নিয়মিত উপাসনা করাই নারীর গুরুসেবা।

প্রত্যেকে পৃথক পৃথক ভাবে, শান্ত মনে উপাসনা-গৃহে বসিয়া দীক্ষা গ্রহণ করিবে বা উপদেশ লইবে। বহুজন এক সঙ্গে গোলমাল করিবে না। কেহ কাহারও সাধন-প্রণালী দেখিবে না বা অনুকরণ করিবে না। অভিভাবকের অবাধ্য হইয়া উপদেশ গ্রহণের অভিপ্রায় করিবে না। সত্যায়তন হইতে প্রচারিত ও আচার্য্যের উপদিষ্ট গ্রন্থাদি পাঠ করিবে। অন্য ধর্ম্ম-গ্রন্থ পাঠ করিবে না। জাতীয় ইতিহাস, আর্য্যদর্শন, স্বাস্থ্যতত্ত্ব, বিদুষী মহিলাদের জীবন-চরিত পাঠ করিতে পারিবে। নাটক, নভেল আচার্য্যকে না জিজ্ঞাসা করিয়া পড়িবে না।

মহিলাগণের সৎসঙ্গ ও উৎসব ঃ—যেস্থানে মহিলাদের জন্য পৃথক আশ্রম প্রতিষ্ঠিত হয় নাই, সেস্থানে সত্যাশ্রয়ী-মহিলাবৃন্দ প্রতি সপ্তাহে বৃহস্পতিবার অপরাহ্ণে গ্রামস্থ কোন এক মহিলা-সত্যাশ্রয়ীর গৃহে সৎসঙ্গের জন্য সমবেত হইবে। অথবা প্রত্যেকের বাড়ীতে এক এক সপ্তাহে সৎসঙ্গের অধিবেশন করিবে। প্রয়োজন হইলে আচার্য্য তথায় উপস্থিত হইয়া বক্তৃতা করিবেন, অথবা সত্যায়তন-প্রবর্ত্তিত গ্রন্থ ও প্রবন্ধাদি পাঠ, স্তুতি, প্রার্থনা শান্তিমন্ত্রাদি পাঠ এবং পরস্পরের সহিত সৎপ্রসঙ্গ করাই সৎসঙ্গের বিষয় হইবে। মহিলারাও বক্তৃতা করিতে পারিবেন। আচার্য্য উপস্থিত থাকিলে জিজ্ঞাস্য বিষয়ের মীমাংসা করিয়া লইতে পারিবে। আড়াই ঘণ্টা হইতে তিন ঘণ্টার অধিক সৎসঙ্গ বসিবে না। প্রত্যেক সত্যায়তনে মহিলাদের জন্য পৃথক স্থান নির্দ্ধারিত থাকিবে। ইচ্ছা করিলে মহিলারাও (গ্রাম্য সভ্যতা রক্ষা

করিয়া) সত্যায়তনের সৎসঙ্গে বা বিশেষ অধিবেশনে যোগদান করিতে পারিবে। মহিলাগণও সত্যায়তনের উৎসবে অবশ্য যোগদান করিবে।

মনে সন্দেহ না আসিলে সত্যাশ্রয়ী-মহিলাবৃন্দ তাহাদের পূর্ব্বানুষ্ঠিত ব্রতাদি বা বাহ্যিক পূজা বা পর্ব্বদিনের প্রচলিত উৎসবাদিতে সময় নষ্ট না করিয়া, সত্যায়তনের উৎসবাদির অনুরূপ উৎসবের অনুষ্ঠান করিবে। এবং ঐ ঐ দিনে সৎসঙ্গের বিশেষ অধিবেশন করিয়া, দরিদ্র-ভোজন ও হোমাদির অনুষ্ঠান করিবে। যতক্ষণ দ্বিধা বোধ হইবে ততক্ষণ পূর্ব্ব অভ্যস্ত অনুষ্ঠানও করিতে পারিবে, কিন্তু হোম অবশ্যই করিবে।

গমন, উপবেশন, বাক্যকথন, পরিচ্ছদপরিধান, প্রভৃতি বিষয়ে সর্ব্বপ্রকারে আচার্য্যের উপদেশ অনুসারে (দেশীয় সভ্যতা রক্ষা করিয়া) চলিবে। অশিষ্টাচরণ, বাজেগল্প, পরস্পরে কলহ, পরনিন্দা, গ্রাম্য অশ্লীল আলোচনা পরিত্যাগ করিবে। অশক্ত-শিশু, রুগ্ন-স্বজন বাড়ীতে থাকিলে তাহাকে পরিত্যাগ করিয়া বা সঙ্গে লইয়া সৎসঙ্গেও যাইবে না। গৃহে থাকিয়া তাহাদের সেবা-যত্ন করিবে। পিতা বা স্বামী প্রভৃতি অভিভাবকের মত লইয়া, যোগ্য সঙ্গীসহ সভ্যভাবে সৎসঙ্গে বা উৎসবে যোগদান করিবে।

মহিলাগণের বিদ্যাশিক্ষা :—অন্ততঃ নিজ নিজ জাতীয় ভাষা লিখিতে ও পড়িতে অভ্যাস করা প্রত্যেক রমণীরই কর্ত্তব্য। যাহারা বালিকা বয়সে বিদ্যা অভ্যাস করেন নাই, তাহারাও ইচ্ছা করিলে সত্যায়তনের শিক্ষিতা মহিলা-সত্যাশ্রয়ীগণের নিকট হইতে, অবসর সময়ে লেখাপড়া বা শিল্পশিক্ষা করিতে পারিবেন। প্রত্যেক গ্রামে কোন এক বাড়ীতে একটি স্থান করিয়া বিদ্যার্থিনী মহিলাবৃন্দ তথায় সমবেত হইলে, একজন শিক্ষয়িত্রী এক সময়ে অনেককেই শিক্ষা দিতে পারেন। সত্যায়তনের শিক্ষয়িত্রীবৃন্দ প্রয়োজন হইলে প্রত্যেক গ্রামে

কয়েক মাস করিয়া অবস্থান করিবেন, এবং এক গ্রামের শিক্ষার ব্যবস্থা করিয়া অন্যগ্রামে যাইবেন। শিক্ষয়িত্রীদের কোন প্রকার পারিশ্রমিক দিতে হইবে না, মাত্র আহার ও বাসস্থান দিলেই চলিবে।

মহিলাদের যৌগিক ব্যায়ামঃ—যাহারা গৃহকর্ম্মের জন্য দাস-দাসী রাখিয়া থাকেন, তাহাদের শরীর ও মনকে সবল সুস্থ রাখিবার জন্য শরীর-সঞ্চালন করা প্রয়োজন। তজ্জন্য গৃহ-মধ্যে থাকিয়া এক প্রকার ব্যায়াম করা যাইতে পারে, তাহা লজ্জাজনক বা হাস্যস্কর নহে। সত্যাশ্রয়ী শিক্ষয়িত্রীবৃন্দ সে প্রণালী শিক্ষা দিতে পারেন। এই প্রকার ব্যায়াম অভ্যাস দ্বারা শরীর সুন্দর সুগঠিত হয়, অকালে বার্দ্ধক্য আসিতে পারে না, দেহ রোগহীন হয়, অথচ দৈহিক লাবণ্য বৃদ্ধি পায়। এরূপ আশঙ্কার হেতু নাই যে ব্যায়াম করিলে শরীরের গঠন কঠোর হইয়া যাইবে। মহিলাদের ব্যায়ামের নিয়ম পুরুষ হইতে স্বতন্ত্র জানিবে। ইন্দ্রিয়ের চাঞ্চল্য নাশ করিবার—রিপু দমন করিবার প্রধান সহায়, নিয়মিত প্রণালীতে যৌগিক ব্যায়াম অভ্যাস করা। এপ্রথা নূতন প্রবর্ত্তিত করা হইতেছে না, পুরাকালের ইতিহাস পাঠ করিলেই তাহা অবগত হইতে পারিবে, যে আর্য্যনারী যেমন সতীত্বের আদর্শে ধ্রুবতারা—বীর্য্যে ও সৌন্দর্য্যেও সেইরূপ আদর্শস্থানীয়া ছিলেন। চরিত্রবতী বীরাঙ্গনাই বীর-প্রসূ হইতে পারেন। ক্ষীণস্বাস্থ্য চরিত্রহীনা রমণীরা পারে না।

বিধবার কর্ত্তব্যঃ—পুত্রবতী বিধবা, যাহাকে সংসারে গৃহিণীর কার্য্য করিতে হয়, তাহার কর্ত্তব্য দিবসের চারি ভাগের তিন ভাগ গৃহ-কর্ম্মের জন্য ও আহার নিদ্রাদির জন্য নির্দ্দিষ্ট রাখা এবং দিনে রাত্রে ৬ ঘণ্টা কাল উপাসনার জন্য নির্দ্দিষ্ট রাখা। এর জন্য তত্ত্বদর্শী গুরুর নিকট হইতে বিশেষ সাধনোপদেশ গ্রহণ করিয়া তদনুসারে তীব্র আগ্রহের সহিত উপাসনা করা উচিত। ইহাতে শোকগ্রস্থ-চিত্ত প্রশান্ত হইয়া

যাইবে, দুঃখের নিবৃত্তি হইবে। অনর্থক হা-হুতাশ করিয়া সময় ক্ষেপ করা অকর্ত্তব্য।

স্বামীর পরিত্যক্ত সংসারের শৃঙ্খলা রক্ষা, সন্তানবর্গ ও পরিজনের যথাযোগ্য তত্ত্বাবধান করা, সর্ব্বপ্রকারে দেহ-মনের পবিত্রতা রক্ষা করাই মৃতপতির প্রতি শ্রদ্ধা ও ভক্তির নিদর্শন। শোক করা শ্রদ্ধার লক্ষণ নহে, স্বার্থপরতার চিহ্ন মাত্র। বিধবা আচার্য্যের উপদেশানুসারে যথা রীতি ব্রহ্মচর্য্য প্রতিপালন করিবে। নিত্য হোম করিবে এবং সামাজিক সভ্যতা রক্ষা করিয়া চলিবে।

বাল-বিধবার কর্ত্তব্য—দিবসের বেশীক্ষণ উপাসনায় অতিবাহিত করা। এবং কালক্ষেপ না করিয়া তত্ত্বদর্শী গুরুর উপদেশানুসারে যৌগিক-পন্থাবলম্বনে চিত্তকে দোষমুক্ত করা। উপাসনা ও সাধন ব্যতীত ইন্দ্রিয় নিরোধের বা প্রবৃত্তি দমনের অন্য উপায় নাই।

বাল-বিধবা নিজ অভিভাবক ভিন্ন অন্যের গৃহে বাস করিবে না। আচার্য্য-প্রদত্ত বিদ্যা গ্রহণে ও উপাসনায় আলস্য করিবে না। আচার্য্যের উপদেশ মত আহার ও পরিচ্ছদ গ্রহণ, ভ্রমণ, উপবেশন ও সঙ্গী নির্ব্বাচন করিবে। আচার্য্যের উপদিষ্ট গ্রন্থ পাঠ করিবে। নিষিদ্ধ গ্রন্থ পাঠ করিবে না, স্বাধীনভাবে কোথাও যাইবে না; আচার্য্য, পিতা, মাতা, জ্যেষ্ঠ ভ্রাতা প্রভৃতি নিকট-আত্মীয়গণের সঙ্গে ভিন্ন অন্য কোন পুরুষের সহিত মিশিবে না—যে পর্য্যন্ত না শিক্ষা সমাপ্ত হয়। আচার্য্যের নিকট আত্ম-গোপন করিবে না, মনোভাব ব্যক্ত করিবে; কোন বিষয়ে অসুবিধা হইলে, আচার্য্য অভিভাবকের সহিত পরামর্শ করিয়া যথাযথ সুব্যবস্থা করিবেন। নিজে মতলব করিয়া কর্ত্তব্য নির্দ্ধারণ করিবে না।

বিধবার অভিভাবকের কর্ত্তব্যঃ—প্রত্যেক বিধবার অভিভাবকের কর্ত্তব্য, বিধবার মনের অবস্থা বিশেষভাবে লক্ষ্য করিয়া তাহাকে যথাযোগ্য সান্ত্বনা দেওয়া। বিধবার নিকট "তাহার মন্দ অদৃষ্ট—সে

হতভাগিনী” ইত্যাদি কথা না বলিয়া বা তাহার শোকের প্রশ্রয় না দিয়া “তিনি সত্যাশ্রিতা দেবী, বিশ্ব-কল্যাণের জন্য—অনাথগণের মাতৃত্বে তাহাকে সৎপুরুষ বরণ করিয়াছেন” এই প্রকার উচ্চ ও পবিত্রাবস্থার বর্ণনা করিবে। তাহার চিত্ত-বৃত্তিকে সর্ব্বপ্রকারে সর্ব্বদা সৎ-চিন্তা সদ্ভাব, উচ্চ-সঙ্কল্প দ্বারা ব্যাপৃত রাখিবে। অভিভাবক নিজে শিক্ষার ভার গ্রহণ করিতে অসমর্থ হইলে, যোগ্য আচার্য্যের নিকট লইয়া যাইয়া বিধবাকে সত্য-সাধন-প্রণালী, নির্দ্দোষ সাধন-পন্থা গ্রহণ করাইবেন এবং উচ্চ নীতি-শিক্ষা, শিল্প-শিক্ষার ব্যবস্থা করিবেন। শোকে মুহ্যমান হইয়া বা হুজুগে মাতিয়া সহসা দ্বিতীয় বার বিবাহের ব্যবস্থা করিবেন না। যথারীতি ব্রহ্মচর্য্য অবলম্বন করাইলে এবং সৎ-শিক্ষার ব্যবস্থা করিলে তাহার দ্বিতীয় বার পতি গ্রহণে রুচি নাও হইতে পারে। যদি ইহাতে কৃতকার্য্য না হওয়া যায়—শুভফলের আশা না থাকে, তখন অবস্থানুসারে বিহিত করা যাইতে পারে। ইহাই শাস্ত্রানুমোদিত উপায়। বিশেষ ইষ্টানিষ্ট বিচার না করিয়া সহসা এ সম্বন্ধে মীমাংসা করা অনুচিত। বাল-বিধবার সুশিক্ষার ব্যবস্থা হইলে তিনি যতখানি আনন্দ পাইবেন এবং সংসারের হিত-ব্রতে যতখানি আত্ম-নিয়োগ করিতে পারিবেন, পুনর্বিবাহিতা হইলে হয়তো তাহা সম্ভব নাও হইতে পারে। সে সুখের কল্পনা অনিশ্চিত—সাধনের সত্যতা, পবিত্রতা, আত্মত্যাগের অতুল সুখ সুনিশ্চিত। অতএব ইহা বিধবার প্রতি নিষ্ঠুরতা নহে—অতীব স্নেহ-পরায়ণতা ও যথাযথ কর্ত্তব্য পালন। কিন্তু কোনো সুশিক্ষার বা যোগ শিক্ষার ব্যবস্থা না করিয়া, ঘরে পুষিয়া রাখাও উচিত নয়, এরূপ করা নিষ্ঠুরতাই বটে।

চির-কুমার ও চিরকুমারী, পরিব্রাজক প্রভৃতির কর্ত্তব্য সম্বন্ধে বিশেষ উপদেশ ও শিক্ষা পৃথকভাবে গ্রহণীয়। এ গ্রন্থে তাহার আলোচনা করা হইল না।

এই গ্রন্থ প্রথম-অভ্যাসীর সাধন-প্রারম্ভের সহায়ক মাত্র, বিশেষ উপদেশ আচার্য্য প্রত্যেককেই পৃথকভাবে দিয়া থাকেন। বিশেষ কথা এই যে—কুমার ও কুমারীকাল পর্য্যন্ত নরনারী মাত্রকেই ব্রহ্মচর্য্য রক্ষার অনুকূল উপাসনা এবং বিদ্যার্জ্জন অবশ্যই করিতে হইবে ; এবং তদনুরূপ খাদ্য, পরিচ্ছদ, ভূষণ, ক্রীড়া, ব্যায়াম ইত্যাদি করিতে হইবে। অন্যথায় সাংসারিক দুঃখ, দৈন্য, রোগ, শোক, জাতীয় অধঃপতনের হেতু দূরীভূত হইবে না।

বিদ্যালয় পরিত্যাগী যুবকগণের কর্ত্তব্য :—যাহারা বিদ্যালয়ে যথারীতি শিক্ষালাভ করিয়া অর্থোপার্জ্জনের বা চরিত্র গঠনের সুযোগ অভাবে, অলস ভাবে দিনপাত করিতেছে—তাহাদের প্রতি বক্তব্য এই যে, অনর্থক অভিভাবকের স্কন্ধে স্বীয় কর্ম্মপটু দেহের ভার না চাপাইয়া, তাহারাও স্বীয় প্রতিভার অনুকূলে যে কোন শিল্প অভ্যাস করুক, তদ্বারা নিজের জীবিকার্জ্জনের সুগম পথ পাওয়া যাইবে এবং অপর চরিত্রবান যুবকের সঙ্গে মিলনের ফলে, নৈতিক উন্নতিও সাধিত হইবে। সত্যায়তন তাহাদের জন্য বিশেষ ব্যবস্থা করিবে, এবং সত্যসাধন-মার্গ প্রণালী অনুসারে অভ্যাস করিলে অতিশীঘ্র তাহারাও মনুষ্যত্ব লাভ করিতে পারিবে। কোন মনুষ্যজীবনই নিরর্থক নহে—অনুশীলন দ্বারা কোন না কোন উচ্চবৃত্তি প্রত্যেক জীবনেই পরিস্ফুট হইবে। দেশের এই দুর্দ্দশার দিনে আলস্য, অত্যাচার, সময়ের অসদ্ব্যবহার, বিলাসিতা দেশমাতৃকার প্রত্যেক সন্তানের পক্ষেই নিতান্ত গর্হিত। সত্যসাধন-প্রভাবে যে কোন অবস্থা হইতেই উন্নতি লাভ করা যায়, অতএব বেকার বসিয়া না থাকিয়া তাহাদের জীবনের সার্থকতার দিকে লক্ষ্য করা সঙ্গত।

পথভ্রষ্টা রমণীগণের কর্ত্তব্য :—নারীজীবনের মূল্য কোন অংশেই পুরুষ অপেক্ষা ন্যূন নহে। প্রত্যেক পুরুষের যতখানি কর্ত্তব্য

আছে—ধর্ম্মের দিক দিয়াই হউক, আর পার্থিব কর্ম্মের দিক দিয়াই হউক, নারীরও ঠিক ততখানি দায়িত্ব ততখানি কর্ত্তব্য আছে। যাহারা দারিদ্র্যপীড়নে, প্রলোভনে বা সমাজের নিষ্ঠুর নিষ্পেষণে পড়িয়া পরম-পিতার শ্রেষ্ঠদান রমণীর রূপ, নারীত্ব ও মাতৃত্বকে পণ্য করিতে বাধ্য হইয়াছে—মাতৃজাতির মর্য্যাদা রক্ষা করিতে পারে নাই, তাহাদের প্রতি বক্তব্য এই যে—তাহাদেরও উন্নত হইবার আশা আছে, যদি তাহারা উক্ত মহা অনিষ্টকর নিজের ও দশের বিষম হানিজনক কুৎসিৎ ব্যবসায় পরিত্যাগ করিয়া, বিশ্বসেবায় আত্মনিয়োগ করে, রুগ্ন-আর্ত্তের সেবা করে, সঞ্চিত অর্থ দরিদ্র-সেবায় ব্যয় করে আর সঙ্গে সঙ্গে সত্য-সাধন-মার্গের নিয়মগুলি যথাসাধ্য প্রতিপালন করিতে চেষ্টা করে। এইরূপ বদ্ধ-পরিকর শুভেচ্ছা-প্রণোদিতা উক্ত শ্রেণীর রমণীগণের পবিত্রতা লাভের পথ নির্দ্দেশ করিবার জন্য, প্রয়োজন হইলে সত্যায়তন পৃথক ব্যবস্থা করিতে পারে।

সত্যায়তনের উৎসব-প্রণালী ও নির্দ্দিষ্ট কাল

বাৎসরিক উৎসব ঃ—সত্যায়তন-মহামন্দিরের বাৎসরিক উৎসব ফাল্গুনী-পূর্ণিমায় অনুষ্ঠিত হয়। শাখা-সত্যায়তন সমূহের বাৎসরিক উৎসব উক্ত পূর্ণিমা ছাড়া, পৌষ মাসের পূর্ণিমা হইতে বৈশাখী-পূর্ণিমা পর্য্যন্ত সময়ের মধ্যে অনুষ্ঠিত হইবে। প্রত্যেক সত্যায়তনের উৎসব-কাল মহামন্দির হইতে নির্দ্ধারিত করিয়া দেওয়া হয়। সাধারণত বাৎসরিক উৎসব তিন দিনে নিষ্পন্ন হয়। অবস্থা ও প্রয়োজনানুসারে বেশী দিন ব্যাপী উৎসবও হইতে পারিবে।

উৎসবের প্রথম দিন ঃ—প্রভাতী উপাসনা-অন্তে সত্যাশ্রয়ী ও সত্যসেনাবৃন্দ, পতাকা ও বাদ্যযন্ত্রাদিসহ শোভাযাত্রা করিয়া নির্দিষ্ট সঙ্গীত কীর্ত্তন করিতে করিতে নগর বা গ্রাম পরিভ্রমণ করিবে, এবং সর্ব্বসাধারণ্যে উৎসবের বিষয় ও উদ্দেশ্য প্রচার করিবে, এবং সকলকে আবাহন করিবে। কেহ কিছু স্বতঃ প্রবৃত্ত হইয়া সাহায্যার্থ দান করিলে সাদরে কৃতজ্ঞতার সহিত গ্রহণ করিবে—কিছু দাবী করিবে না। শোভাযাত্রা পরিভ্রমণ কালে সাধারণের শান্তি-ভঙ্গ কিম্বা কোন প্রকার অনিষ্টজনক কার্য্য বা দাঙ্গা হাঙ্গামা না হয়, সে বিষয়ে বিশেষ লক্ষ্য রাখিবে। কোন উপাসনা-গৃহের সন্নিকটস্থ হইলে, তাহার অধ্যক্ষের অনুমতি লইয়া সেই স্থান অতিক্রম করিবে। তাঁহাদের আপত্তি থাকিলে, সেই স্থান নীরবে অতিক্রম করিবে। কাহারই উপাসনা-গৃহের মর্য্যাদা লঙ্ঘন করিবে না। যথাকালে সঙ্গী-জনতা সহ আশ্রমে প্রত্যাবর্ত্তন করিয়া সেই সকলকে ভোজন করাইবে।

অপরাহ্নে সৎসঙ্গের অধিবেশন হইবে। এই সভায় উৎসবের উদ্দেশ্য, হোমাদি অনুষ্ঠানের উদ্দেশ্য, উপকারিতা ও সেই সম্বন্ধীয় কর্ম্ম-প্রণালীর আলোচনা করিবে এবং কর্ত্তব্য বিভাগ করিয়া দিয়া যোগ্যজন নিযুক্ত করিবে। তৎপর সমবেত-সঙ্গীত, স্তুতি, প্রার্থনা, শান্তিপাঠ ইত্যাদি কর্ম্ম সমাধা করিয়া, সমবেত সান্ধ্য-উপাসনা করিবে। অবশেষে নাম কীর্ত্তনাদি উৎসবানন্দ করিয়া, রাত্র ১১টার মধ্যে কর্ম্মিগণ বিশ্রাম করিবে। এই রাত্রের মধ্যেই কর্ম্মাধ্যক্ষগণ পরদিনের জন-সেবা ও হোমের সমগ্র আয়োজন-সম্ভার প্রস্তুত করিয়া রাখিবে, যেন পরদিন সূর্য্যোদয়ের সঙ্গে সঙ্গেই প্রথমাহুতি অর্পিত হইতে পারে। উৎসব-ক্ষেত্র সুসজ্জিত করিবে এবং মহিলাদের জন্য সুবন্দোবস্ত রাখিবে।

দ্বিতীয় দিনের অনুষ্ঠান ঃ—সূর্য্যোদয়ের সঙ্গে সঙ্গে সর্বজনীন হোম আরম্ভ করিবে। পূর্ব্ব হইতেই যেন প্রচুর পরিমাণে হোমীয়

কাষ্ঠ শুষ্ক করিয়া গুছাইয়া রাখা হয়। হোম-কুণ্ড অন্যূন ১ হস্ত গভীর, তলদেশে ১ হস্ত দৈর্ঘ্য প্রস্থ বিশিষ্ট এবং মুখে ১॥০ হস্ত পরিমিত সমচতুষ্কোণ কুণ্ড বর্গক্ষেত্ররূপে খনন করিবে। জনতা বেশী হইলে এইরূপ সমচতুরস্র বৃহৎ কুণ্ড করিবে।

হোমের প্রারম্ভ হইতেই সত্য-সেনাগণের একদল স্তুতি, প্রার্থনা, শান্তি-মন্ত্রাদি স্থর-যোগে তদ্গতচিত্তে কীর্ত্তন করিতে থাকিবে। হোমানলে সত্যাশ্রয়ী প্রত্যেক নরনারী অবশ্যই আহুতি প্রদান করিবে। যত লোক কুণ্ডের পার্শ্বে দাঁড়াইয়া আহুতি প্রদান করিতে পারে, এক এক বারে ততজন করিয়া যাইবে। পুরুষ ও মহিলাবৃন্দ পৃথক পৃথক দলবদ্ধ হইয়া আহুতি প্রদান করিবে। হোমের কাল—এক প্রভাত হইতে অপর প্রভাত পর্য্যন্ত বা উদয় হইতে অস্ত পর্য্যন্ত কিম্বা মধ্যাহ্ন পর্য্যন্ত নির্দ্দিষ্ট করিবে। আহুতির দ্রব্য সকল পৃথক পৃথক পাত্রে যথারীতি সুসজ্জিত রাখিবে। গন্ধাহুতি, শস্যাহুতি, খাদ্যাহুতি, ত্রিমধু-আহুতি, ফলাহুতি, ঘৃতাহুতি, যে যাহা আনয়ন করিবে তাহা সেই সেই পাত্রে মিশ্রিত করিয়া দিবে। এবং তাহা হইতে প্রত্যেকে আহুতি প্রদান করিবে। কেহ আহুতির দ্রব্য আনয়ন না করিলেও তাহার উক্ত সাকল্যে অধিকার থাকিবে। উপস্থিত জন-মণ্ডলীর মধ্য হইতে কোন নরনারী শুভেচ্ছা প্রণোদিত হইয়া আহুতি প্রদানে অভিলাষ করিলে, তাহাকেও আহুতি দেওয়াইবে।

আহুতির মন্ত্রাদি প্রত্যেকের পক্ষেই একরূপ জানিবে, তাহা সাধারণ-হোম-প্রণালীতে পূর্ব্বেই কথিত হইয়াছে। উৎসব কালের বিশেষ হোম-মন্ত্র সত্যায়তন হইতে জানিয়া লইবে।

সত্যাশ্রয়ীবৃন্দ প্রত্যেকেই নিজ গৃহ হইতে পবিত্র আহুতির সাকল্য এবং অন্তত পঞ্চ-মনুষ্যের ভোজ্য আনয়ন করিবে। যাহার অবস্থা উত্তম সে বেশীও আনিতে পারিবে। অপারগ ব্যক্তি কিছু আনিতে না

পারিলেও দুঃখিত হইবে না বা লজ্জিত হইবে না। সত্যায়তনের সংগৃহীত প্রত্যেক দ্রব্যে তাহারও অন্যের সহিত সমান অধিকার আছে জানিবে। আহুতির সাকল্য—উত্তম ঘৃত, মধু, চিনি, তিল, যব, ধান্য, মুগ, সুপক্ক যে কোন ফল, সুখাদ্য ঘৃত-পক্ক ও দুগ্ধ-পক্ক দ্রব্যাদি, ধূপ, ধূনা, চন্দন-কাষ্ঠ, অগুরু, গুগ্‌গুল ইত্যাদি।

বেলা ১২টা হইতে সাধ্যানুসারে উপস্থিত জন-মণ্ডলীর ভোজন-সেবা-কার্য্য আরম্ভ হইবে। দেশীয় প্রথা ও অবস্থানুসারে পরিষ্কৃত খাদ্য দ্রব্য দ্বারা প্রত্যেককে সমাদরের সহিত ভোজন করাইবে। কাহারও প্রতি অবজ্ঞাসূচক বা রুক্ষ ব্যবহার করিবে না, (সবিনয়ে সত্য অভিপ্রায় ও নিয়ম জানাইবে)। মহিলাদের অভ্যর্থনা মহিলা-সত্যাশ্রয়ীবৃন্দ করিবেন এবং তাঁহাদের জন্য পৃথক ব্যবস্থা করিবে।

সায়াহ্নে সমবেত-প্রার্থনা ও শান্তিপাঠ এবং সান্ধ্য-উপাসনা করিয়া, রাত্রিকালে যথোচিত কীর্ত্তনাদি উৎসবানন্দ বা সৎসঙ্গাদি আনন্দানুষ্ঠান করিবে।

পর প্রভাতে বা যখন হোম সমাপ্ত করিবার ব্যবস্থা থাকে তখন, সমবেত-পূর্ণাহুতি দিয়া শান্তি-পাঠ ও প্রার্থনা করতঃ হোম সমাপ্ত করিবে। হোম কালে কেহ কেহ নাম-কীর্ত্তনাদি আনন্দ করিলে উৎসবের গাম্ভীর্য এবং আনন্দ বৃদ্ধি পাইবে।

তৃতীয় দিনের অনুষ্ঠান ঃ—সমবেত উপাসনার পর, সৎসঙ্গের অধিবেশন হইবে। এই সৎসঙ্গের উদ্দেশ্য—তত্ত্ব-জিজ্ঞাসা। অতএব মুখ্যাচার্য এই অধিবেশনে অবশ্যই উপস্থিত থাকিবেন। সত্যাশ্রয়ীবৃন্দ এই সময় তত্ত্ব বিষয়ক প্রশ্নের মীমাংসা করিয়া লইবেন। জনসাধারণ এ সভায় উপস্থিত থাকিলেও কোন আপত্তি নাই কিন্তু এ সভায় সাধারণের জিজ্ঞাস্য বিষয়ের আলোচনা হইবে না। অপরাহ্ণে সাধারণ-সভার অধিবেশ হইবে। এই সভায় প্রথমত, সত্যায়তন-পরিচালক-

সঙ্ঘ, আচার্য্য-সঙ্ঘ ও ঋষি-সঙ্ঘের কার্য্য-বিবরণীর আলোচনা হইবে। তারপর মহামন্ত্রীর অভিভাষণ এবং অন্যান্য বক্তাগণের বক্তৃতা হইবে, সর্ব্বশেষে আচার্য্যের অভিভাষণ ও ধন্যবাদাদি অনুষ্ঠানান্তে শান্তি-পাঠ হইয়া সভা ভঙ্গ হইবে। প্রত্যেক অধিবেশনেই, সভার প্রারম্ভে উদ্বোধন-সঙ্গীত ও স্তুতি পাঠ হইবে, অন্তে প্রার্থনা ও শান্তি পাঠ এবং মুক্তি-সঙ্গীত গীত হইবে।

মহিলাদের জন্য পৃথক সুবন্দোবস্ত থাকিবে। সভাস্থলে অপ্রীতিকর তর্ক, বাদানুবাদ নিষিদ্ধ। সভায় উপস্থিত সভ্যবৃন্দ সত্যাশ্রয়ীদের অনুরূপ নিয়মে স্থির ভাবে নীরবে আসন গ্রহণ করিবেন, কেহই সভার শান্তি ভঙ্গ করিবেন না বা নিয়ম লঙ্ঘন করিবেন না।

দেশ, কাল ও অবস্থানুসারে উৎসবের নিয়ম পরিবর্ত্তিত হইতে পারিবে ; কিন্তু মহামন্দির হইতে তাহা নির্ব্বাচিত হওয়া প্রয়োজন।

খণ্ডোৎসব ঃ—সত্যাশ্রয়ীবৃন্দ নিম্নলিখিত নির্দ্দিষ্ট দিনে, নির্দ্দিষ্ট নিয়মে নিকটবর্ত্তী সত্যায়তনে সমবেত হইয়া যথাসাধ্য উৎসব করিবে ; অথবা নিজগৃহে সাধ্যানুসারে উৎসবানুষ্ঠান করিবে। এইসকল খণ্ডোৎসবেও হোম, সমেবত-উপাসনা, যথাসাধ্য দরিদ্রসেবা, বিদ্বানের পূজা, সৎসঙ্গ ও সৎনাম কীর্ত্তন করিবে। এবং এই কয়টীকে প্রত্যেক উৎসবের অপরিহার্য্য অঙ্গ বলিয়া গ্রহণ করিবে।

ভিন্ন ভিন্ন কালে উৎসবের এক একটী বিশেষ উদ্দেশ্য আছে, তজ্জন্য প্রত্যেক উৎসবের বিশেষ-অনুষ্ঠান নির্দ্ধারিত করিয়া দেওয়া হইতেছে, যথা ঃ—

উৎসবের নাম··· সময়·· { বিশেষ অনুষ্ঠান ও সৎসঙ্গে আলোচ্য বিশেষ প্রসঙ্গ।

উৎসব	সময়	বিবরণ
নববর্ষোৎসব···	১লা বৈশাখ	বালক-বালিকাবৃন্দকে পুষ্প-মাল্য ও চন্দনে ভূষিত করিয়া ভোজন করাইবে, এবং যথাসাধ্য ২।১ খানি বই উপহার দিবে। সৎসঙ্গে—শিক্ষা, স্বাস্থ্য ও শিল্প।
কুসুমোৎসব···	জ্যৈষ্ঠ মাসের পূর্ণিমা	পুষ্পমাল্য ও গন্ধাদি দ্বারা পূজনীয় জনের সম্বর্দ্ধনা; সৎসঙ্গে—উপাসনা ও গার্হস্থ্য-নীতি।
ক্ষেত্রোৎসব···	আষাঢ় মাসের পূর্ণিমা	অহোরাত্র সৎনাম-সংকীর্তন। সৎসঙ্গী সম্বর্দ্ধনা। সৎসঙ্গে—শিল্প ও কৃষি বিষয়।
মিত্রোৎসব···	শ্রাবণের শুক্ল-একাদশী	সর্ব্বজাতির মিলিত শোভা-যাত্রায় "সত্য"-নাম-কীর্ত্তন ও মুক্তি-সঙ্গীত কীর্ত্তন। সৎসঙ্গে—সর্ব্বধর্ম্ম-সমন্বয় ও মৈত্রী।
ঋষিযজ্ঞ···	ভাদ্রের শুক্লা-পঞ্চমী	সমবেত উপাসনা, আচার্য্য-সেবা ও সাধুসেবা এবং নাম কীর্ত্তন। সৎসঙ্গে—গুরু ও শিষ্যের কর্তব্য।

মাতৃ পূজা { আশ্বিনের শুক্লাষ্টমী " শুক্লানবমী কেবল মহিলাদের জন্য *	দরিদ্রা রমণীগণের সেবা ও বস্ত্র প্রদান, দরিদ্র বালক-বালিকার সেবা ও বস্ত্র প্রদান **সৎসঙ্গে**—সমবায় ও সহানুভূতি এবং সেবা। মহিলাসম্বর্দ্ধনা। কীর্ত্তন, উপাসনা **মহিলাসৎসঙ্গে**—নারীধর্ম্ম।
মিলনোৎসব…ঐ বিজয়াদশমী	সত্যাশ্রয়ী নর-নারীর মিলিত উপাসনা ও নাম-কীর্ত্তন। **সৎসঙ্গে**—ভক্তি, জ্ঞান ও কর্ম্ম।
শিশু-উৎসব { কার্ত্তিকের শুক্ল-প্রতিপদ হইতে ২ দিন।	শিশু-স্বাস্থ্য ও মহিলা-শিল্প-প্রদর্শনী; সত্যাশ্রয়ী ভ্রাতা-ভগ্নিগণের পরস্পর সম্বর্দ্ধনা। **সৎসঙ্গে**—১। শিশুপালন ও মাতৃত্ব। ২। চরিত্র-গঠন।
আনন্দোৎসব { ৯ই ১০ই ১১ই পৌষ, ৩দিন।	৯ই কেবল মাত্র বালকবৃন্দের শোভাযাত্রায় মুক্তি-সঙ্গীত কীর্ত্তন ক্রীড়া-কৌতুক। **সৎসঙ্গে**—বিদ্যার্থীর কর্ত্তব্য ও ব্রহ্মচর্য্য। ১০ই যুবকগণের শোভাযাত্রা ও সত্যনাম-কীর্ত্তন ইত্যাদি। কলাবিদ্যা ও কৃষি-প্রদর্শনী। সৎসঙ্গে—স্বেচ্ছাসেবকের কর্ত্তব্য **১১ই** মহিলাদের উৎসব। সৎসঙ্গে—নারীর উপাসনা ও বিদ্যা।

বেদোৎসব	মাঘী শুক্লা-পঞ্চমী হইতে ৭মী পর্য্যন্ত	নিত্য বেদপাঠ, বিদ্বান-সম্বর্দ্ধনা; বিদ্যাপীঠের ছাত্র-বৃন্দকে উপাধি প্রদান। সৎসঙ্গে—১। আর্য্যশাস্ত্র। ২। ব্রহ্মবিদ্যা। ৩। অতীত ও বর্ত্তমান।
মহা-মহোৎসব	ফাল্গুনী পূর্ণিমার দিন হইতে ৩ দিন ব্যাপী	সত্যায়তন মহামন্দিরের বাৎসরিক উৎসব।
বসন্তোৎসব···৩০শে বা ৩১শে চৈত্র সংক্রান্তিতে		শোভাযাত্রায় মুক্তি-সঙ্গীত। অহোরাত্র নাম-সঙ্কীর্ত্তন। নর-নারীগণের শিল্প ও ব্যায়াম-প্রদর্শনী পুরস্কার বিতরণ। সৎসঙ্গে—১। উপাসনা ও মনুষ্যত্ব।

প্রয়োজন হইলে সৎসঙ্গের আলোচ্য বিষয় ও উৎসবানুষ্ঠান পরিবর্ত্তিত করা চলিবে। প্রত্যেক উৎসব যথাসাধ্য সর্ব্বাঙ্গ-সুন্দর করিয়া সম্পাদন করিতে চেষ্টা করিবে।

উৎসব-হেতু জনসাধারণের উদ্বেগ বা বিরক্তি, অস্বাস্থ্য প্রভৃতি উপদ্রবরূপ বিপরীত ফল উৎপন্ন না হয়, সে-বিষয়ে বিশেষ সতর্ক থাকিবে। সত্য-সেনাবৃন্দ অভিমান বর্জ্জিত, সহিষ্ণু ও অক্লান্ত পরিশ্রমী হইয়া উৎসব সমাধা করিবে।

অর্থের জন্য জনসাধারণকে উত্যক্ত করিবে না; সত্যাশ্রয়ী-বৃন্দ আপন আপন উপার্জ্জন হইতে কিছু কিছু সঞ্চয় করিয়া উৎসব উপলক্ষে ব্যয় করিবে।

উপসংহার

প্রথমবল্লী, "সাধন-পন্থায়" সত্যায়তন-প্রবর্ত্তিত আচরণের যে সকল ইঙ্গিত দেওয়া হইল তাহার বিস্তৃত বিবরণ "পত্রাবলী, প্রণব-তত্ত্ব, তত্ত্ব-প্রকাশ" প্রভৃতি গ্রন্থে লিপিবদ্ধ করা হইয়াছে। সত্যাশ্রয়ীবৃন্দ সে সকল গ্রন্থ অবশ্যই পাঠ করিবে এবং আচার্য্যের উপদেশ বিশেষ-ভাবে অবগত হইয়া সাধন আরম্ভ করিবে। মোটের উপর কথা এই যে—প্রত্যেক মনুষ্যেরই কিছু কিছু সাধন অভ্যাস করা একান্ত প্রয়োজন। সাধন শব্দের অর্থ "কৃতকার্য্যতার উপায়।" পূর্ব্বে বলা হইয়াছে ইন্দ্রিয়ের পরিচালক মন, যে কার্য্যই কর না কেন মনের একাগ্রতা না হইলে সে কার্য্য সুচারুরূপে সম্পন্ন হয় না। যাহার মন যত স্থিতিস্থাপক অর্থাৎ প্রত্যেক বিষয়ে সহসা প্রবিষ্ট হইতে পারে এবং কার্য্যান্তেই পুনরায় সাম্যাবস্থা সহসা প্রাপ্ত হইতে পারে, সেই হয় কৃতবিদ্য মনুষ্য। স্বভাবত মনুষ্য এগুণ প্রাপ্ত হইতে পারে না, কিন্তু কতকগুলি কৌশল অভ্যাস করিলে এই শক্তি আয়ত্ত হয়। শক্তিহীন ব্যক্তি কাম্য সুখ লাভ করিতে পারে না। শক্তি প্রত্যেকের মধ্যেই আছে কিন্তু সর্ব্বত্র সে শক্তি প্রবুদ্ধ নয়। সাধনার উদ্দেশ্য শক্তির উদ্বোধন করা এবং তার যথাযোগ্য প্রয়োগ-কৌশল আয়ত্ত করা। বহুশাস্ত্রে এজন্য বহুপ্রকার প্রণালী কথিত হইয়াছে, তন্মধ্যে সহজ ও সুনিশ্চিত এবং নিরাপদ পথই "সাধন-পন্থার" বক্তব্য বিষয়। ইহা অবলম্বন করিয়া যথারীতি অভ্যাস করিলে প্রত্যেক মনুষ্যেরই সর্ব্ববিধ কর্ম্ম-শক্তি প্রবল হয়—কর্ম্মাবসানে শাশ্বত মুক্তি লাভ করে। ইহ-জীবনেও স্বাধীন আনন্দ ভোগ করে—দেহাবসানে প্রত্যাবর্ত্তন রহিত সত্যধাম প্রাপ্ত হয়। ইহাই সমগ্র ধর্ম্মমতের মূল, সর্ব্ব-দর্শন প্রতিপাদিত মহা সত্য-বাণী।

মহর্ষি কপিল কথিত সাংখ্য-দর্শনের মতে—"ত্রিবিধ দুঃখাত্যন্ত নিবৃত্তিরত্যন্ত পুরুষার্থঃ।" অর্থাৎ আধ্যাত্মিক, আধিভৌতিক, আধিদৈবিক এই ত্রিবিধ দুঃখের উপশম হইলে—অনন্ত দেশকালে কোন প্রকার দুঃখানুভূতি না হইলে, যে নিরবচ্ছিন্ন শান্ত ভাব হয় তাহাই মুক্তি। "জ্ঞানান্মুক্তি"—জ্ঞান দ্বারা দেহাভিমান নাশ হইলেই শুদ্ধ আত্মবোধ জন্মে, আত্মবোধ হইলে দুঃখানুভূতি দূর হয়, সুতরাং আত্মবোধ-হেতুই মোক্ষাখ্য পুরুষার্থ লব্ধ হয়। এই জ্ঞান লাভের উপায়—"বৈরাগ্যাদভ্যাসাচ্চ।" বৈরাগ্য এবং অভ্যাসের দ্বারা জ্ঞান প্রাদুর্ভূত হয়—নিত্যানিত্য বিবেক হেতু। এই অভ্যাসের মধ্যে ধ্যান-প্রবাহই প্রধান উপায়; ("ভাবনোপচয়াৎ শুদ্ধস্য সর্ব্বং প্রকৃতিবৎ" ধ্যান-প্রবাহ, ভাবনা-বিশেষেরই নামান্তর মাত্র)। যেহেতু ধ্যান-প্রবাহ দ্বারা রাগ, দ্বেষ নামক দোষের নিবৃত্তি হয়—ইহাই বিষয়-বৈরাগ্য। বিষয়ের প্রতি আসক্তি জ্ঞানের অন্তরায়। "রাগোপহতির্ধ্যানম্"—ধ্যান দ্বারা এই বিষয়াসক্তি বিনষ্ট হয়। এই ধ্যান সিদ্ধির উপায়, ধারণা ও আসনাদি যোগাঙ্গ অভ্যাস—"ধারণাসনস্বকর্ম্মণা তৎ সিদ্ধিঃ।" যেহেতু নিয়ত ধ্যান-অভ্যাস দ্বারা অপরাপর বৃত্তি নিরুদ্ধ হইলে চিত্তে এক সত্যধ্যান-প্রবাহ প্রবাহিত হয়, ক্রমশ তাহা নিরবচ্ছিন্ন ভাবে শরীরের স্নায়ুতে স্নায়ুতে সংক্রামিত হইয়া এক স্বাভাবিক স্পন্দন উৎপাদন করতঃ সমস্ত দেহ, মন, চিত্তকে একমুখী করিয়া দেয়, তাহার ফলেই আনন্দময় সমাধি লাভ হয়—"বৃত্তি নিরোধাৎ তৎ সিদ্ধিঃ।" পুরুষ অর্থাৎ আত্মা নিত্যমুক্ত, প্রকৃতি সংসর্গেই তাঁহার দুঃখ হয়; এই বিপর্যয় ভেদই দুঃখের হেতু। বিপর্য্যয় ভেদ পাঁচ প্রকার, যথা—অবিদ্যা. অস্মিতা, রাগ, দ্বেষ ও অভিনিবেশ; সাধন অভ্যাস দ্বারা তাহার নাশ হয়। যাঁহারা জীবন্মুক্ত তাঁহারা অনুগ্রহ করিয়া সাধন উপদেশ দিলেই মুক্তির পথ পাওয়া যায়—"লব্ধাতিশয় যোগাদ্বা।" বহুকাল গুরু-শুশ্রূষা, ব্রহ্মচর্য্য প্রভৃতিতে

নিযুক্ত থাকিলেও জ্ঞান লাভ হয়—**"প্রণতি ব্রহ্মচর্য্যোপসর্পণানি কৃত্বা সিদ্ধিঃ।"** মনের বিষয়-গ্রহণ লয় হইলেই তাহাকে ধ্যান-সিদ্ধি বলে—**"ধ্যানং নির্ব্বিষয়ংমনঃ।"** এই ধ্যান সাধনের নিমিত্ত ৬৪ প্রকার আসন বা দেশ কালের কোন বিশেষ বিধিবদ্ধ নিয়ম নাই। সুখে স্থিরভাবে উপবেশন করিতে পারিলে এবং মনঃসংযোগের অনুকূল প্রফুল্লতা প্রদায়ক স্থান হইলেই হইল—**"স্থির সুখমাসনমিতি ন নিয়মঃ।" "ন স্থান নিয়মশ্চিত্তপ্রসাদাৎ।"** সাংখ্যের মতে মুক্তি শব্দের অর্থ অবিবেক-রূপ জ্ঞানের প্রতিবন্ধকের বিনাশ, অন্য কিছু নহে—**"মুক্তিরন্তরায়ধ্বস্তের্নপরঃ।"** সেইজন্যই ঈশ্বরত্ব সাংখ্যের অস্বীকার্য্য—**"ঈশ্বরা সিদ্ধেঃ।"** কোন প্রমাণ না থাকায় এই বাক্য সিদ্ধ হইতেছে; প্রমাণে নিত্যেশ্বর সিদ্ধ হয় না—**"প্রমাণাভাবান্ন তৎ সিদ্ধিঃ।"** তবে যে শ্রুতিতে "ঈশ্বর" বলিয়া কথিত হইয়াছে, সে কেবল মুক্তাত্মা ঋষি-সঙ্ঘ এবং সিদ্ধাত্মা-হরিহর ব্রহ্মাদির প্রশংসা মাত্র—**"মুক্তাত্মনাং প্রশংসা উপাসা সিদ্ধস্য বা।"** কিন্তু সাংখ্যমতে সর্ব্বজ্ঞ নিত্য-ঈশ্বরত্ব সিদ্ধ না হইলেও সিদ্ধাত্মা বুদ্ধ হিরণ্যগর্ভাদির বিদ্যমানতা স্বীকার আছে এবং তাঁহাদের মুখোচ্চ'রিত বাক্যই সত্য-প্রমাণ বলিয়া গৃহীত হইয়াছে—**"সিদ্ধরূপবোদ্ধৃত্বাদ্বাক্যার্থোপদেশঃ।"** আবার সর্ব্বাধিপতি সর্ব্বময় কর্ত্তারও স্বীকার আছে—**"সহি সর্ব্ববিৎ সর্ব্বকর্ত্তা।"** যিনি পূর্ব্বকল্পে কারণে লীন ছিলেন, কল্পান্তরে তিনিই সর্ব্বজ্ঞ সর্ব্বকর্ত্তা ঈশ্বর বলিয়া কথিত হয়েন। **"ঈদৃশেশ্বরসিদ্ধিঃ সিদ্ধা"**—এইরূপে ঈশ্বর সিদ্ধি করা সর্ব্বসম্মত; কিন্তু নিত্য-ঈশ্বর আপত্তিজনক। এই প্রকার সর্ব্বাধিপতি কর্ত্তার উপাসনা ও ধ্যানাদিও সিদ্ধ এবং তদ্বারা মুক্তি হয়।

মহর্ষি পতঞ্জল কথিত পাতঞ্জল-দর্শনের মতে এবং সাংখ্য-মতে পরমার্থতঃ বিশেষ কোন পার্থক্য নাই। পাতঞ্জলে ঈশ্বর স্বীকৃত বলিয়া, তাঁহাকে কেহ কেহ সেশ্বর-সাংখ্য বলেন; এই দর্শনে সিদ্ধাত্মা এবং

মুক্তাত্মাদের কথিত যোগানুশাসন কথিত হইয়াছে। সাংখ্য-কথিত বৃত্তি-নিরোধের নামই যোগ—"যোগশ্চিত্তবৃত্তি নিরোধঃ।" ক্লিষ্ট ও অক্লিষ্ট দুই প্রকার মনোবৃত্তির নিরোধ হইলেই, অর্থাৎ প্রমাণ, বিপর্য্যয়, বিকল্প, নিদ্রা, স্মৃতি এই পঞ্চ প্রকার তরঙ্গের অনুত্থানেই দ্রষ্টা আত্মা স্বরূপে অবস্থিত হয়েন, ইহার নামই "আত্মদর্শন"—"তদা দ্রষ্টুঃ স্বরূপেঽবস্থানম্। বৃত্তিস্বারূপ্যমিতরত্র।"

পঞ্চবিধ বৃত্তি, যথা—প্রত্যক্ষ, অনুমান ও আগমকে প্রমাণ বলে; ভ্রমাত্মক মিথ্যা-জ্ঞানকে বিপর্য্যয়, বস্তুর অভাবেও সেই নামাত্মক শব্দ-জনিত যে বোধ জন্মে তাহাকে বিকল্প কহে, অজ্ঞানযুক্ত মনোবৃত্তির নাম নিদ্রা, অনুভূত বিষয়ের স্মারক প্রবাহের নাম স্মৃতি। অভ্যাস এবং বৈরাগ্যের সাহায্যে প্রত্যেক মনোবৃত্তিই নিরুদ্ধ হয়—"অভ্যাস বৈরাগ্যাভ্যাং তন্নিরোধঃ।" চিত্তকে অচঞ্চল করিবার জন্য পুনঃ পুনঃ যে যত্ন তাহার নাম অভ্যাস, "তত্রস্থিতৌ যত্নোঽভ্যাসঃ।" যখন সমস্ত ইন্দ্রিয়-গ্রাহ্য বিষয়ে বীতস্পৃহ হইয়া চিত্ত সম্যক প্রশান্ত হয়, শাস্ত্রীয় বিষয়েও বিতৃষ্ণা জন্মে তাহার নামই বৈরাগ্য—"দৃষ্টাশ্রাবিক বিষয় বিতৃষ্ণস্য বশীকার সংজ্ঞা বৈরাগ্যম্।" ক্রমশঃ এই বৈরাগ্যের গাম্ভীর্য্যে প্রকৃতি ও পুরুষে ভেদাত্মক সত্য-জ্ঞানোদয় হয়, সুতরাং প্রকৃতির গুণেও বিতৃষ্ণা জন্মে; তখন সংশয় বিপর্য্যয়-বিরহিত সম্প্রজ্ঞাত-সমাধি লাভ হয়—"তৎপরং পুরুষখ্যাতের্গুণ বৈতৃষ্ণ্যম্।" প্রবল বৈরাগ্য বশতঃ চিত্তবৃত্তির নিরোধ হইলে, চিত্ত সংস্কার শূন্য হয়। পুনঃ পুনঃ অভ্যাস দ্বারা সম্প্রজ্ঞাত-সমাধির পরে (এই সমাধির ৪ প্রকার অবস্থা আছে যথা—বিতর্ক, বিচার, আনন্দ, অস্মিতা।) অবলম্বন রহিত অসম্প্রজ্ঞাত-সমাধি লাভ হয়—"বিরামপ্রত্যয়াভ্যাসপূর্ব্বঃ সংস্কার-শেষোঽন্যঃ।" যে সাধক শ্রদ্ধা, বীর্য, ধারণা, সমাধি ও প্রজ্ঞা লাভ করিয়াছেন তিনিই মুক্ত পুরুষ—"শ্রদ্ধা বীর্য্য স্মৃতি সমাধি প্রজ্ঞা পূর্ব্ব

ইতরেষাম্।" যে সাধক তীব্র আগ্রহ ও কার্য্যশক্তি-সম্পন্ন, তিনিই শীঘ্র সমাধি লাভ করেন, **"তীব্রসংবেগানামাসন্নঃ।"** ইহাদের তত্ত্বদর্শী গুরু-প্রমুখাৎ তত্ত্ব শ্রবণ মাত্রও সমাধি হইতে দেখা যায়। যাঁহারা মৃদু ও মধ্য সংবেগ সম্পন্ন তাঁহাদের সাধন বিশেষ-অভ্যাস সাপেক্ষ, শুধু তত্ত্ব-শ্রবণ দ্বারা তাঁহাদের সমাধির আবির্ভাব হয় না। নানাপ্রকার অভ্যাসের প্রণালী আছে, তন্মধ্যে শ্রদ্ধাভক্তি সহকারে ঈশ্বর-প্রণিধান করিলেও সম্প্রজ্ঞাত-সমাধি লাভ হইতে পারে—**"ঈশ্বরপ্রণিধানাদ্বা।"** এই স্থানেই পাতঞ্জল-দর্শন ঈশ্বর স্বীকার করিয়াছেন; কিন্তু ঈশ্বরের সংজ্ঞা দিতেছেন—**"ক্লেশকর্ম্মবিপাকাশয়ৈরপরামৃষ্টঃ পুরুষবিশেষ ঈশ্বরঃ।"** অর্থাৎ—ক্লেশ, কর্ম্ম, কর্ম্মফল, আশয়ের (অভিলাষ) যিনি অধীন নহেন, সেই বিশেষ পুরুষই ঈশ্বর। তাহাতে নিরতিশয় সর্ব্বজ্ঞত্ব-বীজ নিহিত আছে, অর্থাৎ তিনি সর্ব্বজ্ঞ; তিনি আদি কাল হইতে বিশ্ব-মানব বা হিরণ্যগর্ভাদিরও গুরু। কাল তাঁহাকে ব্যবচ্ছেদ করিতে পারে না সুতরাং তিনি সৎ বা নিত্য—**"তত্রনিরতিশয়ং সর্ব্বজ্ঞত্ববীজম্॥ স পূর্ব্বেষামপি গুরুঃ কালেনানবচ্ছেদাৎ॥"** তিনি প্রণবের বাচক বা প্রণবশব্দেপ্রতিপাদিত—**"তস্য বাচকঃ প্রণবঃ।"** এই প্রণব "ওঁ" (ওঁম্) ইহার অনুস্মরণ, ইহার সত্যার্থ চিন্তন এবং নাদ শ্রবণ দ্বারা আত্মগত হইলে সমাধি লাভ হয়, সমাধির ফলে ঈদৃশ আদিগুরু সৎপুরুষ পরমাত্ম-স্বরূপের সাক্ষাৎকার লাভ হয়।* অধিকন্তু নিয়ত এই প্রণব অনুস্মরণ দ্বারা চিত্তবিক্ষেপাদি সর্ব্বপ্রকার যোগবিঘ্ন বিদূরিত হয়—**"ততঃ প্রত্যেক্‌চেতনাধিগমেঽপ্যন্তরায়াভাবশ্চ।"** সাধন পথের অন্তরায় বহু-ব্যাধি, স্ত্যান (ইচ্ছা থাকা সত্ত্বেও শক্তির অভাব), সংশয়, প্রমাদ, আলস্য, অবিরতি (ঔদাসীন্য), ভ্রান্তিদর্শন

---

* সূক্ষ্মবিচারে সাংখ্যও এইপ্রকার ঈশ্বর স্বীকার করিয়াছেন অনুভূত হইবে। এই প্রকার সর্ব্বকারণের অনাদি-কারণ স্বরূপই "সদ্গুরু"।

(বিষয়াসক্তি বশতঃ কাম্য বিষয়ে অদম্য স্পৃহা), অলব্ধ ভূমিকত্ব (মিথ্যা জ্ঞানবশতঃ অসত্যে সত্যভ্রম), অনবস্থিত্ব (চিত্তের চঞ্চলতা) ইত্যাদি। আবার দুঃখ, শরীরের কম্পন, শ্বাস-প্রশ্বাসক্রিয়া, ইচ্ছা-পূরণের ব্যতিক্রম হেতু ক্ষোভ ইত্যাদি দ্বারাও সমাধির বিঘ্ন হয়, ইহার প্রতিষেধ জন্য একাগ্রভাবে ধ্যান করিতে হয়—"তৎ প্রতিষেধার্থমেকতত্ত্বাভ্যাসঃ"। "যথাভিমতধ্যানাদ্‌বা"—"স্বপ্ননিদ্রাজ্ঞানালম্বনং বা।" নিজের সদিচ্ছামূলক কোন দিব্য বস্তুর ধ্যান দ্বারা বা যে নৈসর্গিক উপায়ে স্বপ্ন সুষুপ্তির অবস্থা লাভ হয় সেই বিজ্ঞান অবলম্বন দ্বারা লয়যোগের অভ্যাস করিলে বা চিত্ত বীত-রাগ-দ্বেষ-মুক্তাবস্থা প্রাপ্ত হইলে ("বীতরাগ বিষয়ং বাচিত্তম্") সমাধি লাভ হয়।

এই সকল অভ্যাসের যে কোন অভ্যাস দ্বারা চিত্ত স্থির হইলে, ক্ষুদ্র হইতে মহৎ পর্য্যন্ত সমস্তই বশীকার ক্ষমতা জন্মে—"পরমাণু পর মহত্বান্তোঽস্য বশীকারঃ" ; কিন্তু এই সকল সমাধি-অবস্থার প্রকার ভেদ আছে, ইহা সকলই সবীজ-সমাধি—"তা এব সবীজঃ সমাধিঃ।" অর্থাৎ এই সকল সমাধির অবসানে পুনরায় সংসারাসক্তি জন্মে। কিন্তু নির্ব্বিকল্প সমাধি (নির্ব্বিচার সমাধি) লাভ হইলে তাহার প্রভাবে অধ্যাত্মপ্রসাদ বা অধ্যাত্ম-বিজ্ঞান লাভ হয়—"নির্ব্বিচারবৈশারদ্যেঽধ্যাত্মপ্রসাদঃ।" এই অধ্যাত্মপ্রসাদ লাভ হইলে ঋতম্ভরা প্রজ্ঞা অর্থাৎ সত্য-জ্ঞানস্ফূর্ত্ত হয়—"তত্র ঋতম্ভরা প্রজ্ঞা।" তত্ত্ববাক্য শ্রবণ বা সিদ্ধান্ত অনুমান দ্বারা যে বিদ্যাজাত জ্ঞান লাভ হয় তাহা "ঋতম্ভরা" বা সত্য-জ্ঞান নহে, ঋতম্ভরা সর্ব্বশ্রেষ্ঠ জ্ঞান, সত্যস্য সত্যম্ উপলব্ধি—"শ্রুতানুমান প্রজ্ঞাভ্যামন্য বিষয়া বিশেষত্বাৎ।" এই সত্য-জ্ঞান-লব্ধ সংস্কারের বলে যাবতীয় পূর্ব্ব সংস্কারের নাশ হয়—"তজ্জঃ সংস্কারোঽন্য-সংস্কার প্রতিবন্ধী"। এই প্রকারে সর্ব্বপ্রকার পূর্ব্ব সংস্কার বিনষ্ট হইলে, চিত্ত নিরুদ্ধ হইবার উপক্রম হয় এবং ক্রমশঃ জ্ঞাতা, জ্ঞান ও জ্ঞেয়

একীভূত হইয়া সর্ব্ব নিরোধক নির্বীজ-সমাধি আবির্ভূত হয়, অর্থাৎ সমাধি ভঙ্গেও আর বিষয়াসক্তি অঙ্কুরিত হয় না—"তস্যাপি নিরোধে সর্ব্বনিরোধান্নির্বীজঃ সমাধিঃ ॥" ॥" ইহার নামই চিত্তবৃত্তির নিরোধ এবং ইহাই দুঃখের অত্যন্ত-নিবৃত্তি পরম-পুরুষার্থ বা মুক্তি। যোগশাস্ত্রে এই প্রকার তপস্যা, স্বাধ্যায়, ঈশ্বরপ্রণিধানাদি অনুষ্ঠানকে ক্রিয়া-যোগ বলিয়াছেন ; এই প্রকার ক্রিয়া-যোগ বা কর্ম্ম-যোগ দ্বারা ক্লেশের ক্ষয় হয়। ক্লেশ পঞ্চবিধ—অবিদ্যা (অনিত্যে নিত্য, অশুচিতে শুচি, দুঃখে সুখ, অনাত্মায় আত্মবোধ রূপ মিথ্যা জ্ঞান), অস্মিতা (ভেদ স্থলে অভেদ জ্ঞান), রাগ (পূর্ব্বানুভূত সুখ স্মরণ করিয়া পুনরায় উপভোগ প্রবৃত্তি), দ্বেষ (পূর্ব্বানুভূত দুঃখ স্মরণ করিয়া পুনরায় উপভোগে অপ্রবৃত্তি), অভিনিবেশ (জন্ম পরম্পরানুভূত মৃত্যু যন্ত্রণার স্মৃতিতে মৃত্যুতে অনিচ্ছা ও জীবনে আসক্তি)। এই পঞ্চবিধ ক্লেশের নাশকারী কেবলমাত্র ধ্যান-প্রবাহ, "ধ্যানহেয়াস্তদ্‌বৃত্তয়ঃ।" "তত্র ধ্যানজমনাশয়ম্" ধ্যানসিদ্ধ চিত্তই কর্ম্ম-বাসনা শূন্য হয়। দ্রষ্টা ও দৃশ্যের সংযোগই দুঃখের হেতু ; অর্থাৎ ইন্দ্রিয়-গ্রাহ্য বিষয়ের সহিত চিত্তের সংযোগই দুঃখানুভূতির হেতু—"দ্রষ্টৃ দৃশ্যয়োঃ সংযোগে হেয় হেতুঃ।" "তস্য হেতুরবিদ্যা"—এই সংযোগের কারণ অবিদ্যা বা মিথ্যাজ্ঞান। "তদভাবাৎ সংযোগাভাবো হানং তদ্দৃশেঃ কৈবলম্।"—অবিদ্যার অভাবে অর্থাৎ মিথ্যা-জ্ঞানের নাশ হইলে পুরুষ প্রকৃতিরও সংযোগের অভাব হয়, অর্থাৎ ইন্দ্রিয়গ্রাহ্য বিষয়ে আত্মা লিপ্ত হয়েন না, কাজেই পুরুষ শুদ্ধ চিন্ময় ভাবে অবস্থান করেন তাহার নামই কৈবল্য—কৈবল্যই মুক্তি। "বিবেক-খ্যাতিরবিপ্লবা হানোপায়ঃ"—এই মুক্তিলাভের উপায় যাহা সত্য-জ্ঞান-প্রবাহ-প্রসূত, প্রজ্ঞালাভের উপায়ও তাহাই ; উভয়ই এক অবস্থার নামান্তর মাত্র। ইহাই সাংখ্যদর্শন কথিত পরম-পুরুষার্থ, জ্ঞান সঞ্চয় দ্বারা অজ্ঞানময়ী অবিদ্যার নাশ করা। নিত্যানিত্য বিবেক হইতে

উদ্ভূত তারকজ্ঞান প্রভাবে দুঃখময় সংসার হইতে যোগী মনুষ্য মুক্তিলাভ করেন—"তারকং সর্ব্ববিষয়ং সর্ব্বথাবিষয়মক্রমঞ্চেতি বিবেকজং জ্ঞানম্।" সুতরাং প্রত্যেক মনুষ্যেরই ভবিষ্যতে আর দুঃখ ভোগ করিতে না হয়, তজ্জন্য সত্য-জ্ঞানের উদ্বোধক সাধনপন্থা অবলম্বন করা একান্ত কর্ত্তব্য—"হেয়ং দুঃখমনাগতম্।"

মহর্ষি কণাদ-কথিত বৈশেষিক দর্শনের মতে—তত্ত্ব-জ্ঞানানুশীলন দ্বারা মুক্তিলাভের যে ক্রিয়া—তাহাই ধর্ম্ম, অতএব যাহা দ্বারা সুখ ও মোক্ষলাভ হয় তাহাকেই ধর্ম্ম বলা হইয়াছে। "যতোঽভ্যুদয় নিঃশ্রেয়স সিদ্ধিঃ স ধর্ম্মঃ॥" অভ্যুদয় শব্দের অর্থ, সর্ব্বপ্রকারে উন্নতাবস্থা, উন্নতমনা না হইলে চিত্ত পবিত্র হয় না—নীচমনার শুভেচ্ছার উদ্রেক নাই। পবিত্র-চেতা শুভেচ্ছাসম্পন্ন মনুষ্যই তত্ত্বজিজ্ঞাসু হয়, ব্রহ্মবিদ্-গুরুসন্নিধানে তত্ত্ব-জিজ্ঞাসা ব্যতীত তত্ত্বজ্ঞান লাভের অন্য উপায় নাই, তত্ত্বজ্ঞান না হইলে মুক্তি বা মোক্ষলাভ হয় না। সুতরাং যাহা যাহা মুক্তির সাধক, যাহা যাহা আত্মোন্নতির উপায়—অত্যন্ত দুঃখের প্রতিষেধক, তাহাই ধর্ম্ম বা পরম-পুরুষার্থ। এই ধর্ম্মসাধনের প্রণালী বেদোক্ত বিধি হইতেই গ্রহণ করিবে, অন্যশাস্ত্র হইতে নহে; যেহেতু কেবলমাত্র বেদোক্ত বাক্যই ঈশ্বরের বাক্য বলিয়া প্রামাণিক—"তদ্-বচনাদাম্নায়স্য প্রামাণ্যম।" দ্রব্য, গুণ, কর্ম্ম, সামান্য, বিশেষ ও সমবায় এই সকলের সাধর্ম্ম্য বৈধর্ম্ম্য হইতে যে তত্ত্বজ্ঞান উদ্ভূত হয় তাহার ফলেই, নিঃশ্রেয়স বা মুক্তিলাভ হয়। ধর্ম্মগত একতাকে স্বাধর্ম্ম্য এবং ভেদকে বৈধর্ম্ম্য বলে। যেমন ক্ষিত্যাদি সমস্ত পদার্থের দ্রব্যত্ব আছে—ইহাই সাধর্ম্ম্য, এই জ্ঞানকে সাধর্ম্ম্য জ্ঞান বলে। দ্রব্যে গুণত্ব থাকে না বলিয়া, গুণত্বকে বৈধর্ম্ম্য কহে—এই জ্ঞানই বৈধর্ম্ম্যজ্ঞান। এই প্রকার সমস্ত পদার্থ-জ্ঞানই বস্তুবিচার, বস্তুবিচার দ্বারা আত্মানাত্ম বিষয়ে প্রাথমিক জ্ঞানোদয় হয়, ক্রমশ অভ্যাস দ্বারা নিবৃত্তিমূলক জ্ঞানোন্মেষ হয়,

তাহার পরিণতিতে আত্মসাক্ষাৎকার লাভ হয়—দেহাদি অনিত্য বস্তুতে আত্ম-ভ্রম-রূপ অবিদ্যার নাশ হয়, বিষয়ে বৈরাগ্যোদয় হয়, অদৃষ্টের নিবৃত্তি হয়, জন্মমরণ-রূপ দুঃখেরও নিবৃত্তি হয়; এইপ্রকার সর্ব্বদুঃখের নিবৃত্তির ফলে নিঃশ্রেয়স বা পরম-পুরুষার্থ লাভ হয়—"ধর্ম্ম বিশেষ প্রসূতাদ্‌দ্রব্য-গুণ-কর্ম্ম-সামান্য-বিশেষ-সমবায়ানাং-পদার্থানাং সাধর্ম্ম্য বৈ-ধর্ম্ম্যাভ্যাং তত্ত্বজ্ঞানান্নিঃশ্রেয়সম্ ॥" এই শাস্ত্রের মতে জ্ঞান-সাধক ও পবিত্রতা সাধক কর্ম্মানুষ্ঠান দ্বারা অদৃষ্ট অর্থাৎ পূর্ব্বকৃত কর্ম্মফল ও তৎসংস্কার নাশ হয়, কর্ম্মের দ্বারা কর্ম্মের বিনাশ হয়—"কার্য্যাবিরোধি কর্ম্ম।" কিন্তু অভ্যুদয় সাধকের কর্ম্মাদির অনুষ্ঠান দ্বারাসঞ্চিত কর্ম্মফলকে নাশ করার পর, বন্ধনের বা সংস্কারের হেতু স্বরূপ নূতন কর্ম্ম উৎপন্ন হইবার আশঙ্কা নাই—"কর্ম্ম কর্ম্মসাধ্যংনবিদ্যতে।" কর্ম্ম হইতে যে কর্ম্ম উৎপন্ন হয় এবিষয়ে কোন প্রমাণ নাই। দ্রব্যের কারণও কর্ম্ম নহে, কর্ম্ম না থাকিলেও দ্রব্যের উৎপত্তি হয়—যেহেতু সংযোগের নামই কর্ম্ম, ইহা বিভাগ ও বেগের সাধারণ কারণ মাত্র—"সংযোগ বিভাগ বেগানাং কর্ম্মসমানম্ ॥" "ন দ্রব্যাণাং কর্ম্ম ॥" "ব্যতিরেকাৎ ॥" কিন্তু কারণ অভাবে কার্য্য হয় না—"কারণাভাবাৎ কার্য্যাভাবঃ।" আবার একটী দ্রব্য, একটী রূপ, একটী কারণ অনেক দ্রব্য ও রূপের কার্য্য—"সংযোগানাং দ্রব্যম্।" "রূপাণাংরূপম্।" কিন্তু কার্য্যের অভাব হইলেও কারণ থাকিতে পারে—"নতু কার্য্যাভাবাৎ "কারণাভাবঃ।" এই সমস্ত দ্রব্য, গুণ, কর্ম্ম, কারণের অতিরিক্ত যাহা তাহাই "সত্তা"—"দ্রব্যগুণ কর্ম্মভ্যোঽর্থান্তর সত্তা।" সদ্ধেতুদ্বারা আত্মার অস্তিত্ব, ঈশ্বরাদির অস্তিত্ব নির্দ্ধারণ করিতে হয়—"আত্মেন্দ্রিয়ার্থ সন্নিকর্ষাৎ যন্নিষ্পদ্যতে তদন্যৎ।" শাস্ত্র-বাক্যদ্বারাও আত্মসিদ্ধ হয়—"তস্মাদাগমিকঃ।" এই প্রকার সৎ-পদার্থের মধ্যে যাঁহার কারণ নাই, তাঁহাই নিত্যসৎ—"সদাকারণবন্নিত্যম্।" "তস্য

কার্য্যংলিঙ্গম্ ॥" নিত্য সৎ-পদার্থ দৃশ্য নহে, কার্য্যদ্বারা তাঁহার অনুমান করিতে হয়। কারণে যাহা বিদ্যমান থাকে, কার্য্যেও তাহাই থাকিবে—"কারণভাবাৎ কার্য্যভাবঃ।" অসৎ বা অনিত্য কেবল মাত্র নিত্যের প্রতিষেধ, উহা ভ্রান্তিমাত্র, উহারই নামান্তর "অবিদ্যা।" বৈশেষিকগণের মতেও অযোনিজ পূর্ণজ্ঞানময় আদি সদ্‌গুরু সিদ্ধ—যিনি স্বয়ং উৎপন্ন। "সংজ্ঞায়া আদিত্বাৎ"-"সন্ত্যযোনিজ"-"বেদ লিঙ্গাচ্চ," বেদানুমান দ্বারাও উহা সিদ্ধ। এই দর্শনের মতেও দুঃখের হেতু নির্দ্ধারিত হইয়াছে—বিষয়ের সহিত ইন্দ্রিয়ের সংযোগ এবং আত্মার সহিত ইন্দ্রিয় দ্বারা গৃহীতবিষয়ী মনের সংযোগ—"আত্মেন্দ্রিয়মনোঽর্থসন্নিকর্ষাৎ সুখ-দুঃখঃ।" মন যখন ইন্দ্রিয়-সংসর্গ ত্যাগ করিয়া আত্মসংসর্গী হয় তখন আর সুখ-দুঃখের অনুভূতি থাকে না, তখন দেহাবচ্ছিন্ন আত্মার দুঃখ-সংসর্গ-নিবৃত্তিহেতু যোগাবস্থা হয়। এই যোগ দ্বারাই মনুষ্যের দুঃখের শান্তি হয়—"তদারম্ভে আত্মস্থে মনসি শরীরস্য দুঃখাভাবঃ সযোগঃ॥" অপসর্পণ (মৃত্যুকালে প্রাণের উদ্গমন), উপসর্পণ (নবদেহারম্ভে প্রাণের প্রবেশন), পান, ভোজন, কার্য্যান্তর-সংযোগে স্পন্দন, এই সমস্তকে অদৃষ্টমূলক কার্য্য বলে। এই অদৃষ্ট বা সংস্কারের অভাবে দেহ-সংযোগ-বিয়োগ অর্থাৎ জন্ম-মরণ রূপ দুঃখেরও নিবৃত্তি হয়, ইহাই মোক্ষ বা পরমপুরুষার্থ—"তদ্‌ভাবে সংযোগাভাবোঽ-প্রাদুর্ভাবকশ্চ মোক্ষঃ।" এই অবস্থার পর দেহ নাশ হইলে তাহাকে নির্ব্বাণ কহে। এই প্রকার সিদ্ধান্ত করিয়া, এই দর্শন অভ্যুদয় ও নিঃশ্রেয়স সাধক কর্ম্মপ্রণালীর কতিপয় উপদেশ করিয়াছেন—"অভিষেচনোবাসব্রহ্মচর্য্য গুরুকুলবাস-বানপ্রস্থ যজ্ঞ-দান-প্রোক্ষণ-দিঙ্ নক্ষত্র-মন্ত্র-কালনিয়মাশ্চাদৃষ্টায় ॥" সতর্কতার জন্য বলিয়াছেন—শুচিদ্রব্য ভক্ষণ ও ব্যবহার করিবে, পবিত্র থাকিবে, নতুবা অভ্যুদয় হয় না—"অসতিচাভাবাৎ," কিন্তু অসংযত-চিত্ত ব্যক্তির

কেবলমাত্র শুচিদ্রব্য ভক্ষণ করিলেই অভ্যুদয় ঘটিবে না, যেহেতু সে যম-নিয়ম বর্জ্জিত—অশুদ্ধচিত্ত। অতএব সত্য, অহিংসা, অচৌর্য্য, ব্রহ্মচর্য্যাদি নিয়ম সম্পন্ন হইবে এবং শুচি আহার বিহার করিবে—"অযতস্য শুচি ভোজনাদভ্যুদয়ো ন বিদ্যতে নিয়মাভাবাৎ বিদ্যতে বার্থান্তরত্বাদ্‌যমস্য ॥" ইত্যাদি প্রকার নিয়ম পালন ও যোগ-সাধন রূপ আত্ম-কর্ম্ম হইতেই মোক্ষলাভ হয়—"আত্মকর্ম্মসু মোক্ষো ব্যাখ্যাতঃ ॥"

মহর্ষি গৌতম-কথিত ন্যায়দর্শনের মত—বৈশেষিক দর্শনের অনুরূপ, কেবল তত্ত্ব-নির্দ্ধারণ-পন্থার বিচারেই ন্যায়-দর্শনের বৈশিষ্ট্য। ষোড়শবিধ পদার্থের তত্ত্বজ্ঞানে নিঃশ্রেস লাভ হয়, যথা—প্রমাণ, প্রমেয়, সংশয়, প্রয়োজন, দৃষ্টান্ত, সিদ্ধান্ত, অবয়ব, তর্ক, নির্ণয়, বাদ, জল্প, বিতণ্ডা, হেত্বাভাস ছল, জাতি, নিগ্রহ স্থান। এই ১৬ প্রকাশ ভাব-পদার্থ, ইহা ছাড়া পদার্থান্তর নাই, অপর পদার্থ সমুদয় ইহারই অন্তর্গত। —"প্রমাণ-প্রমেয়-সংশয়-প্রয়োজন-দৃষ্টান্ত-সিদ্ধান্তাবয়ব-তর্ক-নির্ণয়-বাদ-জল্প-বিতণ্ডা-হেত্বাভাস-চ্ছল-জাতি-নিগ্রহস্থানানাং তত্ত্বজ্ঞানান্নিঃশ্রেয়সাধিগমঃ ॥" এই সমস্ত ভাব-পদার্থের তত্ত্বজ্ঞানোদয়ে নিঃশ্রেস লাভ হইলেও, প্রকৃত মোক্ষলাভ হয় না। মোক্ষলাভ করিতে হইলে আর চারি প্রকার জ্ঞানলাভ করিতে হয়, যথা—হেয় (দুঃখ) হেয়-হেতু (দুঃখের কারণ), হান (দুঃখের অত্যন্ত নিবৃত্তি), হান-হেতু (দুঃখের আত্যন্তিক-নিবৃত্তির উপায়), এরূপ পৃথক জ্ঞান-বিষয়ক বর্ণনার হেতু উপনিষদাদির অধ্যাত্ম-বিদ্যা-সাধন হইতে ন্যায়-দর্শনের বৈশিষ্ট্য প্রদর্শন। যেহেতু সংশয় স্বাভাবিক—যেখানে সংশয়, সেই খানেই ন্যায়ের প্রয়োজন, ন্যায় শুধু তর্কশাস্ত্র নহে; ইহাই ধর্ম্ম নির্দ্ধারক শাস্ত্র এইজন্য ইহার অপর নাম আন্বিক্ষিকী। এবম্বিধ তত্ত্ব-জ্ঞানের উদয় হওয়া মাত্রই যে অপবর্গ অর্থাৎ মোক্ষলাভ হয়, এমন নহে— "দুঃখ-জন্ম-প্রবৃত্তি-দোষ-মিথ্যাজ্ঞানানামুত্তরোত্তরাপায়েতদনন্ত-

রূপায়াদপবর্গঃ।" তত্ত্বজ্ঞানান্তে মিথ্যাজ্ঞান দূরীভূত হয়, ক্রমশ জীব মোক্ষলাভ করে। মিথ্যাজ্ঞান দূর হইলে রাগদ্বেষাদি দোষ নাশ হয়, দোষ নিবৃত্ত হইলে, ধর্ম্মাধর্ম্মের প্রবৃত্তি থাকেনা এবং ভোগাদিদ্বারা পূর্ব্ব সঞ্চিত কর্ম্মেরও নাশ হয়, স্মুতরাং আর পুনর্জ্জন্ম হয় না। ইহাকেই দুঃখের আত্যন্তিক অবসান বা অপবর্গ বলে, (ইহাই সাংখ্যের পরম পুরুষার্থ)। আত্মা, দেহ, ইন্দ্রিয়, অর্থ (বিষয়), বুদ্ধি, মন, প্রবৃত্তি (পাপ-পুণ্য), দোষ (রাগদ্বেষাদি), প্রত্যভাব (পুনর্জ্জন্ম), ফল (সুখ-দুঃখভোগ), দুঃখ, অপবর্গ (মোক্ষ) এই দ্বাদশবিধ প্রমেয়, এই সম্বন্ধে জীবের যে মিথ্যাজ্ঞান আছে তাহাই অন্যান্য শাস্ত্রে অবিদ্যা নামে কথিত হইয়াছে। এই মিথ্যাজ্ঞান তত্ত্ব-জ্ঞানোদয়ে সম্যক বিনষ্ট হইলে মোক্ষ প্রাপ্তি হয়। প্রবৃত্তি জনিত পূণ্য ও পাপ-কর্ম্মাসক্তির যাহা পরিণাম তাহাই ফল—"প্রবৃত্তি দোষ জনিতোঽর্থঃ ফলম্"। পাপপুণ্য জনিত যে প্রধান ফল তাহাই দুঃখ ও সুখ, গৌণ ফল দেহাদি ; কারণ দেহাদি উপলক্ষ্যেই সুখ ও দুঃখের ভোগ হয়। যদি দেহাদি না থাকে তবে সুখ-দুঃখেরও ভোগ হয় না। পীড়া, সন্তাপ ইত্যাদিকে বাধনা বলে, ইহার নামান্তরও দুঃখ—"বাধনা লক্ষণং দুঃখমিতি"। এই প্রকার দুঃখ সমূহের অত্যন্ত-নিবৃত্তিকেই মোক্ষ বা অপবর্গ বলে—"তদত্যন্ত বিমোক্ষোঽপবর্গঃ"। কেহ কেহ বলেন যে "মুক্তাত্মা অত্যন্ত সুখ লাভ করেন," তাহা হইলে সাংসারিক ভোগসুখকেও মোক্ষ বলা যাইত। ভোগ থাকিলেই তাহার সহিত দুঃখ থাকিবে, সুখ এবং দুঃখ একত্র থাকা অসম্ভব, প্রকৃত মোক্ষ তাহাই—যখন ভোক্তৃ-ভাব বিদূরিত হয় ; অতএব সুখের উদ্দেশ্যেই মুমুক্ষুর মোক্ষ ইচ্ছা হয় না। সর্ব্বপ্রকার সুখ ও দুঃখের অত্যন্ত নিবৃত্তিই মোক্ষ।

মহর্ষি জৈমিনি কথিত-মীমাংসা-দর্শনে—কেবল মাত্র বৈদিক-কর্ম্মকাণ্ড আলোচিত হইয়াছে। প্রত্যেক মনুষ্যেরই ধর্ম্ম জিজ্ঞাসা করা

উচিত, কেবল মাত্র বেদ অধ্যয়ন করিলেই শাস্ত্র-নির্দ্ধারিত ফললাভ হইবে না, কর্ম্মজীবনে তাহার অনুষ্ঠান করিতে হইবে। অতএব বেদ পাঠ সমাপ্ত করিয়া আচার্য্য-সন্নিধানে ধর্ম্মজিজ্ঞাসু হইবে—"অথাতো ধর্ম্ম-জিজ্ঞাসা" এই বাক্য দ্বারা গ্রন্থারম্ভ করতঃ ঋষি ধর্ম্ম-কর্ম্মের মীমাংসা করিয়াছেন। বিধানগম্য অর্থই ধর্ম্ম এবং বিধিগম্য অনর্থক অধর্ম্ম—"চোদনালক্ষণোঽর্থোধর্ম্মঃ॥" ইহার মতে পুরুষের বিষয়ের সহিত ইন্দ্রিয়-সংযোগে যে জ্ঞান অনুভূত হয় তাহাই প্রত্যক্ষ। ইন্দ্রিয়গ্রাহ্য প্রত্যক্ষ ধর্ম্ম-বিষয়ে প্রমাণ নহে, যেহেতু তাহা কেবল মাত্র বর্ত্তমান বিষয়ের অনুভূতি। ধর্ম্ম বর্ত্তমান নহে—ভবিষ্যৎ, সুতরাং বিধিবাক্যের দ্বারাই ধর্ম্মের প্রমাণ হইবে—"সৎসম্প্রয়োগে পুরুষস্যেন্দ্রিয়াণাং বুদ্ধিজন্ম তৎ প্রত্যক্ষমনিমিত্তং বিদ্যমানোপলম্ভনত্বাৎ।" অতএব ধর্ম্ম সম্বন্ধে একমাত্র ভ্রমপ্রমাদ রহিত বেদ-বাক্যই প্রমাণ, যেহেতু ইহা অপৌরুষেয়। বৌধায়নাদি কল্পসূত্র ও অন্যান্য বিধান-শাস্ত্র স্বতঃ প্রমাণ নহে, কিন্তু যাহা বেদবাহ্য নহে, তাহা প্রমাণ বলিয়া পরিগৃহীত—"প্রয়োগশাস্ত্রমিতিচেৎ"। বেদের দুই অংশ—মন্ত্র ও ব্রাহ্মণ, তন্মধ্যে ব্রাহ্মণভাগ বিধায়ক, মন্ত্রভাগ বিধায়ক নহে, অভিধায়ক—"বিধিমন্ত্রয়ো-রৈকার্থ্যমৈকশব্দ্যাৎ"। বেদ-মধ্যে মন্ত্রাতিরিক্ত অংশই ব্রাহ্মণ—"শেষে ব্রাহ্মণ-শব্দঃ।" যে অংশ গীত হইবার ব্যবস্থা আছে তাহার নাম "সাম"—"গীতিষু সামাখ্যা"॥ যেখানে গীতিবদ্ধ বা বৃত্তবদ্ধ এরূপ কোন ব্যবস্থা নাই তাহাই "যজুঃ"—"শেষে যজুঃ শব্দঃ"॥ আর একপ্রকার "নিগদ" নামেও যজুঃ আছে, ইহা উচ্চৈঃস্বরে পাঠ করিতে হয়। ইত্যাদি প্রকার বর্ণনার পরে কোন্ যজ্ঞ কিভাবে করিতে হয়, কোন্ যজ্ঞে কি পদার্থ প্রয়োজন অপ্রয়োজন, কে কোন যজ্ঞের অধিকারী অনধিকারী ইত্যাদি বিষয়ের মীমাংসা করিয়াছেন, অন্যপ্রকার তত্ত্বা-লোচনা এ শাস্ত্রে নাই।

মহর্ষি কৃষ্ণদ্বৈপায়ন ব্যাস-কথিত বেদান্তদর্শনে—ব্রহ্ম বিষয়ে অর্থাৎ পরমতত্ত্ব বিষয়ে মীমাংসা করা হইয়াছে। ইহার অপর নাম—"উত্তরমীমাংসা"। বেদান্ত শাস্ত্রের প্রয়োজনও পরম-পুরুষার্থ লাভ। ধর্ম্ম, অর্থ, কাম, মোক্ষ এই চতুর্ব্বিধ পুরুষার্থের মধ্যে মোক্ষই বেদান্ত মতে পরমপুরুষার্থ—"চতুর্ব্বিধ পুরুষার্থেষু মোক্ষ এব পরম পুরুষার্থঃ।" এই মোক্ষ কেবল মাত্র ব্রহ্মজ্ঞান দ্বারাই লাভ করা যায়, বেদান্ত দর্শনে ব্রহ্ম, ব্রহ্ম-জ্ঞান ও তাহা লাভের উপায় এবং ব্রহ্মের প্রমাণ বিস্তারিত রূপে আলোচিত হইয়াছে। ব্রহ্ম অপ্রমেয় হইলেও, প্রমাণ ভিন্ন সিদ্ধান্ত হইতে পারে না—তজ্জন্য ব্রহ্মকেই প্রমেয় স্থির করিয়া তাঁহার প্রমাণ দেওয়া হইয়াছে। এই ব্রহ্মের প্রমাণ লইয়াই সমগ্র দর্শনের মত-ভেদ। নাস্তিক দর্শনের মধ্যে, চার্ব্বাকের মতে—প্রত্যক্ষই প্রমাণ। বৌদ্ধ মতে—প্রত্যক্ষ ও অনুমান দুই প্রমাণ। জৈন মতে—প্রত্যক্ষ পরোক্ষই প্রমাণ। বৈশেষিক মতেও—প্রত্যক্ষ ও অনুমানকে প্রমাণ বলিয়াছেন। সাংখ্য ও পাতঞ্জলাদির মতে—প্রত্যক্ষ, অনুমান ও আগম (বেদবাক্য) এই তিন প্রমাণ স্বীকৃত। ন্যায় দর্শনের মতে—প্রত্যক্ষ, অনুমান, উপমান ও শব্দ (আপ্তবাক্য বা বেদ) এই চারি প্রকার প্রমাণ অঙ্গীকৃত। মীমাংসা দর্শনের মতে—প্রত্যক্ষ, উপমান, শব্দ, অনুমান ও অর্থাপত্তি এই পঞ্চবিধ প্রমাণ গৃহীত হইয়াছে। বেদান্ত, দর্শন ইহার সমন্বয় করিয়া অনুপলব্ধিকেও প্রমাণের মধ্যে ধরিয়াছেন সুতরাং বেদান্তের মতে প্রমাণ ষড়বিধ।

বেদান্তের বিষয়—অদ্বৈত ব্রহ্মের স্বরূপ নির্দ্ধারণ। তাহাতে কথিত আছে যে—"ব্রহ্মৈবেদং সর্ব্বং", ব্রহ্মই সব, ব্রহ্ম ভিন্ন অপর কিছুই নাই—তাহা হইতে জগদাদি প্রপঞ্চের উৎপত্তি, স্বরূপ-লক্ষণ ও তটস্থ-লক্ষণ ভেদে কথিত হইয়াছে। তদ্বারা প্রমাণিত হইয়াছে যে জগদাদি প্রপঞ্চ কেবল বিবর্ত্ত মাত্র, সত্য নহে—মায়া বা অবস্তু। তবে যে শ্রুতিতে "জগদাদি ব্রহ্ম হইতেই উৎপন্ন" ইত্যাদি বাক্য আছে, তাহার

উত্তরে বাদরায়ণ বলেন—"ন চ কার্য্যে প্রতিপত্ত্যভিসন্ধিঃ ॥" ইহার ভাষ্যে শ্রীমৎশঙ্করাচার্য্য বলেন যে—উৎপত্তি-বাচক শ্রুতি-বাক্য দ্বারা জগতের বাস্তবিক সৃষ্টি সূচিত হয় নাই। অতত্ত্বজ্ঞ ব্যক্তির ব্রহ্মতত্ত্বে বুদ্ধি প্রবেশ করাইবার জন্যই ঐপ্রকার উপদেশ দেওয়া হইয়াছে। শ্রীমৎ গৌড়পাদাচার্য্য মাণ্ডুক্য কারিকায়ও ইহাই বলিয়াছেন—""মৃল্লোহ বিস্ফুলিঙ্গাদ্যৈঃ চোদিতান্যথা উপায়ঃ সোঽবতারায় নাস্তি ভেদঃ কথঞ্চন ॥"

"তত্ত্বমসি" বাক্যই অদ্বৈতবাদী বেদান্তদের পক্ষে চরম সত্যবাণী। বেদান্ত মতে—এক ব্রহ্মই জগতের নিমিত্ত ও উপাদান কারণ, অন্যান্য দর্শনের মত ইহাতে নিমিত্ত ও উপাদানের পৃথক সত্তা স্বীকৃত হয় নাই। ভ্রম বশতঃই এই নানাত্ব বা বহুত্ব প্রতিভাত হয়, উহাকে অধ্যাস কহে—ইহারই নামান্তর অবিদ্যা। ব্রহ্ম-জ্ঞান হইলে এই অবিদ্যারূপ ভ্রমের নাশ হয়। শ্রবণ, মনন, নিদিধ্যাসন প্রভৃতি দ্বারা বিবেক, বৈরাগ্য, ষট্-সম্পত্তি ও মুমুক্ষুত্ব এই চারিপ্রকার সাধন-সম্পদ লাভ হয়, তৎপর ব্রহ্ম-বোধ জন্মে; ইহা হইতেই মোক্ষ লাভ হয়। মোক্ষ-বিষয়ে অন্যান্য দর্শনের মত—আত্মার 'স্বরূপে অবস্থিতি'; এই মুক্তিতে দুঃখের অত্যন্ত নিবৃত্তি হয় বটে কিন্তু সুখ লাভ নাও হইতে পারে। বেদান্তের মতে তুরীয় অর্থাৎ ভুমানন্দ-স্বরূপ চতুর্থাবস্থা অঙ্গীকৃত, সে স্বরূপ—অখণ্ডানন্দ, শুধু চিদ্‌ঘন নহে—"সম্পাদ্যাবির্ভাবঃ স্বেনশব্দাৎ" ॥ এই ব্রহ্ম প্রাপ্তির উপায়, প্রথমতঃ তত্ত্বদর্শী গুরু-প্রমুখাৎ তত্ত্বশ্রবণ করার পর, স্বীয় মার্জ্জিত বুদ্ধি দ্বারা তাহার সার গ্রহণ। দ্বিতীয়তঃ মনন—জ্ঞান বিচার দ্বারা গৃহীত তত্ত্ব-বিষয়ের বিরুদ্ধ যুক্তি পরিত্যাগ করিয়া অনুকূল যুক্তি গ্রহণ। তৃতীয়তঃ নিদিধ্যাসন—পূর্ব্ব পূর্ব্ব সঞ্চিত কুসংস্কার বশতঃ চিত্ত যে বারম্বার পূর্ব্বকৃত বিষয়ে আসক্ত হয়, তাহা হইতে চিত্তকে আকর্ষণ করিয়া আত্ম-বিষয়ে স্থির করিবার প্রচেষ্টা। এই নিদিধ্যাসনকেই সাধন-অভ্যাস

বলে ; তন্মধ্যে ধ্যান-প্রবাহই প্রথম সোপান—"তে ধ্যান যোগানুগতা অপশ্যন্ দেবাত্মশক্তিং স্বগুণৈর্নিগূঢ়া" [শ্রুতি], বেদান্ত দর্শন বলেন—"অপিচ সংরাধনে প্রত্যক্ষানুমানাভ্যাম্।" সর্ব্বদর্শনেই ধ্যান-প্রবাহ মুক্তির উপায় বলিয়া কথিত আছে। বেদান্ত-মতে নিদিধ্যাসন শব্দের তাৎপর্য্য—উপাসনা। এই উপাসনা উপবিষ্ট ভাবে করিতে হয়—"আসীনঃ সম্ভবাৎ।" যেহেতু দণ্ডায়মান অবস্থায় মন দেহধারণে ব্যাপৃত থাকে, শয়ানাবস্থায় নিদ্রাগমের সম্ভাবনা, অতএব শাস্ত্রোক্ত নিয়মে উপবিষ্ট হইলে ঐ সকল বিঘ্ন হয় না।

তৎপর বলিতেছেন—"ধ্যানাচ্চ।"—[ভাষ্য] "অপিচ ধ্যায়ত্যর্থ এষ যৎ সমান প্রত্যয় প্রবাহকরণম্।" প্রবাহাকারে এক জাতীয় প্রত্যয় উত্থাপন করার নাম ধ্যান বা উপাসনা। ধ্যানের তাৎপর্য্যই নিশ্চলত্ব—"অচলত্বঞ্চাপেক্ষ্য।" স্থতরাং উপাসনাকালে শিষ্টগণ কথিত আসন গ্রহণ করিবে। উপাসনা কার্য্যে দিগ্‌দেশের কোন বিশেষ নিয়ম নাই, যেখানে একাগ্রতা হয় সেই স্থান ও দিকই প্রশস্ত—"যত্রৈকাগ্রতা তত্রাবিশেষাৎ।" এই উপাসনাদি পুনঃ পুনঃ মরণকাল পর্য্যন্তই করিবে, উপাসনা ত্যাগ করিবে না—"আপ্রায়ণাৎ তত্রাপি হি দৃষ্টম্।" এবম্বিধ প্রকার উপাসনা দ্বারা সর্ব্বকর্ম্মের ক্ষয় হয় এবং ব্রহ্ম লাভ হয়—"তদধিগমে উত্তর পূর্ব্বাঘয়োরশ্লেষবিনাশৌ তদ্ব্যপদেশাৎ।" "ভিদ্যতে হৃদয়-গ্রন্থিশ্ছিদ্যন্তে সর্ব্ব সংশয়াঃ। ক্ষীয়ন্তে চাস্য কর্ম্মাণি তস্মিন্ দৃষ্টে পরাবরে।" পূর্ব্বকৃত সকল কর্ম্ম—সুকৃত দুষ্কৃত যাহাই হউক, ব্রহ্ম-জ্ঞানোদয়ে তাহার ক্ষয় হয় এবং ভবিষ্য-কর্ম্মফলও তাঁহাকে স্পর্শ করে না, কিন্তু যে কর্ম্মফলের ভোগ আরম্ভ হইয়াছে—যাহার ফলে শরীর জন্মিয়াছে, জ্ঞান দ্বারা তাহার নাশ হয় না। তজ্জন্য শ্রুতি বলিয়াছেন যে—দেহ নাশ না হওয়া পর্য্যন্ত, জ্ঞানীরও পূর্ণ মোক্ষ হয় না—"তস্য তাবদেব চিরং যাবন্নবিমোক্ষ্যে" (শ্রুতি)। বেদান্ত

দর্শন বলেন—"অনারব্ধ কার্য্যে এব তু পূর্ব্বে তদবধেঃ।" সুতরাং মুমুক্ষুর কর্ত্তব্য—চিত্তশুদ্ধিকর কর্ম্মানুষ্ঠান, অগ্নিহোত্রাদিযজ্ঞ করা এবং উপাসনা করা, তাহাতেই ব্রহ্মজ্ঞান লাভ হইবে এবং অবশেষে মোক্ষ প্রাপ্ত হইবে। কাম্য কর্ম্মের অনুষ্ঠান করিবে না, মুক্তির অনুকূল জ্ঞান-সাধক সত্য-উপাসনা ও তদানুসঙ্গিক কর্ম্মানুষ্ঠানই কর্ত্তব্য। অতএব আত্মধ্যানানুকূল উপাসনা করিবে; সে আত্মা অমূর্ত্ত, অজ, নিত্য এবং সত্য। প্রতীক বা বিগ্রহাদি ধ্যান করিবে না। যদিও সমন্বয় করাই এই শাস্ত্রের উদ্দেশ্য, তথাপি বেদান্ত-দর্শন-কথিত ধ্যান-বিষয়ে কিছু বৈশিষ্ট্য আছে। শ্রুতিতে যদিও কথিত আছে যে "তং যথা যথোপাসতে তদেব ভবতি।"—তাঁহাকে যে যেভাবে ভাবে তিনি তাঁহার নিকট সেইরূপ হন; এক্ষেত্রে "অনিয়মঃ সর্ব্বাসাম"। কিন্তু গতি-শাস্ত্রের কার্য্য ব্রহ্ম বিষয়েই পর্য্যবসিত। কোন প্রতীক উপাসককে অমানব-পুরুষ ব্রহ্মলোকে লইয়া যান না। "অপ্রতীকালম্বনান্নয়তীতি বাদরায়ণ উভয়থাঽদোষাৎ তৎক্রতুশ্চ।" [ভাষ্যে]—"প্রতীকালম্বনান্ বর্জ্জয়িত্বা সর্ব্বানন্যান্ বিকারালম্বনান্নয়তি ব্রহ্মলোকমিতি বাদরায়ণাচার্য্যো মন্যতে"="প্রতীকোপাসকান্ নামাদ্যুপাসকান্ বর্জ্জয়িত্বানয়তি ব্রহ্মলোকমমানবাঃপুরুষাইতি বাদরায়ণো মন্যত।" তৎক্রতুন্যায় দ্বারা যদিও যে যাহা ভাবে সে তাহাই পায় এবং 'অনিয়মঃ সর্ব্বাসাম্' বাক্য দ্বারা যদিও ধ্যানকারী মাত্রই মোক্ষ লাভ করিবে এইপ্রকার বোধ হয়, পরমার্থত :—"নতু প্রতীকেষু ব্রহ্মক্রতুত্ত্বমস্তি প্রতীকপ্রধানত্বাদুপাসনস্য।" অর্থাৎ প্রতীক-উপাসনার প্রতীকই প্রধান আলম্বন হয়, ব্রহ্ম সে স্থানে অপ্রধান থাকেন (যথা প্রতিমা বা নাম), সে ক্ষেত্রে সাক্ষাৎ ব্রহ্মধ্যান হয় না, সুতরাং প্রতিমা বা নাম উপাসনা দ্বারা মুক্তি বা ব্রহ্মজ্ঞান হয় না। বেদান্ত-মতে ব্রহ্ম অরূপ ও বিলক্ষণ, আর বেদেরও তাহাই উদ্দেশ্য—"স ভগবঃ কস্মিন্ প্রতিষ্ঠিতঃ?" "হে

ভগবন্! তিনি কিসে প্রতিষ্ঠিত ?” এ প্রশ্নের উত্তরে বলিতেছেন, “আপন মহিমায়,—তিনি আত্মরতি, আত্মকাম, আত্মক্রীড়”—“স্বে মহিম্নি”, আত্মরতিরাত্মক্রীড়ঃ” [শ্রুতি]। অতএব বেদান্ত মতে মোক্ষ-ভাব এই যে, আত্মা মাত্র আত্মরূপে অভিনিষ্পন্ন হন্—অপর কোন আগন্তুক রূপ বা ধর্ম্ম তাহাতে থাকে না বা হয় না। “চিতি তন্মাত্রেণ তদাত্ম-কত্বাদিত্যৌডুলোমিঃ”—কেবল মাত্র চৈতন্যই আত্মার স্বরূপ। ইহাই তথ্য এবং যুক্তিযুক্ত; শ্রুতিতেও দৃষ্ট হয়—“এবং বা অরেঽয়মাত্মাঽ-নন্তরোঽবাহ্যঃ কৃৎস্নঃ প্রজ্ঞানঘনঃ” এবম্বিধ আত্মধ্যান দ্বারা অনাবৃত্তি অর্থাৎ প্রত্যাবর্ত্তন রহিত মোক্ষ লাভ হয়—“অনাবৃত্তিঃ শব্দাৎ।” এই সূত্র দ্বারা গ্রন্থ সমাপ্ত হইয়াছে।

ইহাই ছয় দর্শনের কথিত সাধনোপদেশের সার মর্ম্ম। স্থির ভাবে বিচার করিলেই সহজেই মূলকথা বোধগম্য হইবে যে— দুঃখের অত্যন্ত-নিবৃত্তি-রূপ পরম-পুরুষার্থ লাভই সকল প্রকার সাধনার লক্ষ্য।

অতএব মনুষ্যকে সুখে থাকিতে হইলেই সাধন-অভ্যাস করা চাই, নতুবা কোন কার্য্যই উত্তম রূপে সম্পাদিত হইতে পারে না। প্রকৃতির গতি অনুসারে মনুষ্য পরিচালিত হইলে, তাহাকে পশুবৎ জীবন যাপন করিতে হয়। প্রকৃতির স্বভাবজ-শক্তি-প্রসূত ত্রিবিধ দুঃখের হাত হইতে আত্মরক্ষা করিবার যে প্রচেষ্টা তাহাই পুরুষকার এবং তাহারই নামান্তর —সাধনা। ইহা কর্ম্ম-জীবনের বাহিরে সংসারের গণ্ডি-ছাড়া একটা শূন্য ভাব নহে—কর্ম্মত্যাগী জড়বৎ বীর্য্যহীনতার পোষক নহে, ইহাতে মনুষ্য মাত্রকেই সন্ন্যাসী সাজিতে বলা হয় নাই। বলা হইতেছে পাশবিক প্রবৃত্তি সমূহের অনিবার্য্য আক্রমণ হইতে আত্মরক্ষা করিয়া, সদ্ভাবে জীবনযাত্রা নির্ব্বাহ করিবার মত শক্তি সঞ্চয় করিতে। এই “সাধন-পন্থা” সেই উপায়ই প্রদর্শন করাইতেছে, যে অনুসরণ করিবে সে-ই স্তরে স্তরে ইহার শুভ ফল ভোগ করিবে; শুধু বুদ্ধি দ্বারা ইহার ফলাফল

নির্ণিত হইবেনা। মনে রাখিও—নৈতিকতা-বিহীন শক্তি পশুবল মাত্র, তাহা দ্বারা লব্ধ সুখ ও সামগ্রী আপাত-মনোরম হইলেও ক্ষণস্থায়ী এবং পরিণামে দুঃখদায়ক। অতএব তোমরা অবশ্যই গভীর চিন্তাশীল, একনিষ্ঠ অভিজ্ঞ আচার্য্য বা প্রবর্ত্তকগণের প্রবর্ত্তিত নিয়মের অনুবর্ত্তন করিবে; কেবলমাত্র অর্বাচীনগণের উত্তেজনায় অবৈধ ভাবে উত্তেজিত হইবেনা। একথা বলার তাৎপর্য্য এই যে—কতিপয় ব্যক্তির মনে এমন ধারণা বদ্ধমূল হইয়াছে, দেখিতে পাওয়া যায় যে—"শ্রীমৎশঙ্করাচার্য্য প্রভৃতি আচার্য্যগণ বেদান্ত-মত প্রচার করার পর হইতেই ভারতবর্ষের অধঃপতন হইয়াছে, মোহমুদ্গর প্রভৃতি নিত্যানিত্য-বিবেক-সাধক অত্যুৎকৃষ্ট শ্লোক সমুহ পাঠ করিয়াই ভারত হীন-বীর্য্য ও পরাধীন হইয়া পড়িয়াছে"। "ব্রহ্ম সত্য জগৎ মিথ্যা" এই কথা যেমন বলা হইল, অমনি ভারতবাসী ৩০ কোটি মনুষ্য সংসারে উদাসীন হইয়া প্রায় সংসার-ধর্ম্মে বীতস্পৃহ হইল, এই অবকাশে বিদেশী আক্রমণকারিগণ দেশ জয় করিয়া লইল। আর সে দুর্দ্দিন ঘুচিলনা—সবাই যে সংসারে উদাসীন! গেরুয়ার দল দেশের শক্তিকে জাগিতে দিলনা—চেষ্টা কে করিবে?" এই ধরণের তরল-মস্তিষ্ক-প্রসূত প্রবন্ধাদিও প্রচারিত হইতে দেখা যায়। কিন্তু শঙ্করাচার্য্যের মহাপ্রস্থানের পরও যে প্রায় ৫০০ বৎসর পর্য্যন্ত হিন্দু রাজগণ অমিত বিক্রমে বিদেশীর আক্রমণ হইতে দেশ রক্ষার চেষ্টা করিয়াছেন, কোন রাজাই রাজ্য ছাড়িয়া সন্ন্যাসী হয়েন নাই বা জগৎ মিথ্যা ভাবিয়া যুদ্ধে বিরত হয়েন নাই, ইহাইত ইতিহাসে দেখা যায়। অন্যূন ৫০০০ বৎসর পূর্ব্ব হইতেই ভারতবর্ষে বেদান্ত-মত প্রচারিত হইয়া আসিতেছে, ইহা শঙ্করাচার্য্যের সৃষ্টিও নহে। তার তুলনায় পৌরাণিক পূজা বা তান্ত্রিক-মতের উপাসনা তো সে দিনের দুর্দ্দশাগ্রস্ত হীনবল জাতির কল্পনা-প্রসূত ব্যবসায়ের পন্থা—বিলাসী ভারতে ধর্ম্ম-বিলাস-বিভ্রম মাত্রও বলা যায়; ইহাই বরং ভারতের দৌর্ব্বল্যের হেতু, অধঃ-

পতনের হেতু। ঋষি কথিত আর্যবাণী উন্নত ভারতের প্রাণ-স্বরূপ, জ্ঞান-শক্তি ও কর্ম্মশক্তির দ্যোতক—কদাচ ইহাকে অধঃপতনের হেতু বলা যায় না। ভারতের অধঃপতনের হেতু—বিষয়ে বীতস্পৃহা নহে বরং আত্মসুখ পরায়ণতা এবং বিষয়ের প্রতি অদম্য লোভ, বিষম বিলাস-প্রবণতা। তাহার জন্যই ভাইয়ে ভাইয়ে কলহ, গুপ্ত হত্যা, পরের আশ্রয় লইয়া ভাইয়ের সর্ব্বনাশ করা, কর্ম্মচারীর বিশ্বাসঘাতকতা ইত্যাদি। এই কারণেই ভারতে হিন্দু-রাজত্বের অবসান হইয়াছে। এ কি ত্যাগের লক্ষণ? না ব্রহ্মসত্য—জগৎ মিথ্যার ভাব প্রকাশক? এর জন্য কি দায়ী ৩০ কোটী অধিবাসীর মধ্যে কয়েক জন সন্ন্যাসী? আশ্চর্য্য এই সব কল্পনা! অবশ্য এ বিষয় লইয়া আলোচনার ক্ষেত্র এই নহে—সত্যাশ্রয়ী-বৃন্দের মধ্যে কেহ এই সকল অজ্ঞযুক্তির অনুসরণ করিয়া বিলাসীকর্ম্মী সাজিতে না যায়, তজ্জন্যই বলা হইল। হে সত্য-কর্ম্মী সত্যাশ্রয়ী বন্ধুবর্গ! তোমরা যেন শুধু বাক্যাড়ম্বর দ্বারা বা সাধারণের অর্থে বাবুগিরী করিয়াই বা অযথা অর্থ ব্যয়ে রং তামসা দেখাইয়াই দেশ-সেবার পরিচয় দিতে যাইওনা। তোমরা নিজেরা মানুষ হও—মানুষ হইলে মনুষ্যের ন্যায্য অধিকার হইতে তোমাদিগকে কেহই বঞ্চিত করিতে পারিবে না। অসার-মস্তিষ্ক, হীনবীর্য্য দেহ, স্বার্থ-প্রবণ হৃদয়, ভীরু-প্রাণ লইয়া শূন্য-গর্ভ-গর্জ্জনকারীর দলে মিশিও না। এরূপ কাপুরুষের আব্দারে রাষ্ট্রীয় উন্নতি হয় না—হয় যথার্থ শক্তিশালী মনুষ্যের আত্মত্যাগ দ্বারা। যাঁহারা জানিয়াছেন ও বুঝিয়াছেন—যে এই জাগতিক সুখ, বিলাস, ব্যসন মিথ্যা—তাঁহারাই হইতে পারেন পরোপকারী। যাঁহারা বুঝিয়াছেন আত্মা অমর-অজর, সত্য—তাঁহারাই মরণে অমর হইতে শিখিয়াছেন। তাঁহারাই পারেন শুধু পরের জন্য প্রাণ উৎসর্গ করিতে। সে বিলাসী বাবুর কার্য্য নহে, দেহ-মন বিক্রয়কারী গোলামখানায় শিক্ষিত দাস-স্বভাব শূদ্রের কার্য্য নহে, ছলনা দ্বারা সঞ্চিত অর্থে বড় মানুষদের

কার্য্য নহে, সে কাজ ব্রহ্ম-বিদ্ সত্য-জ্ঞানী ত্যাগীর, সে কাজ স্বাধীন ব্রাহ্মণের, সে কাজ অমিত-বীর্য্য ক্ষত্রিয়ের, চিরকাল সে শক্তি সঞ্চিত রহিয়াছে ঐ কৃষকদের লাঙ্গলে আর বাহুতে, শিল্পীর মস্তিষ্কে—সেই চির দিনের বণিক সম্প্রদায়ের তুলাদণ্ডের মধ্যে সে শক্তির পরিমাপ হইতেছে। যাহাদের তোমরা শূদ্র বলিয়া ঘৃণাভরে দূরে ঠেলিয়া রাখিয়াছ, তাহারাই দেশের দাঁড়াইবার শক্তি—স্বভাবজ বৈশ্য ; তাহারাই করিবে দেশকে সমুন্নত, যাহারা কদাচ দাস-বৃত্তি অবলম্বন করে নাই। শূদ্র তাহাদের বলিও না—শূদ্র তোমরা, যাহারা বংশ-পরম্পরায় পরের দাসত্বে মাথা বিক্রয় করিয়া দিয়াছ। চিরকাল আর্ত্ত দেশকে আশ্রয় দিয়া আসিতেছে ঐ গেরুয়ার দল—আর এই অবজ্ঞাত জাতি ; দেশের মৃত দেহে জীবন সঞ্চার করিতেছে ঐ অলসেরা। রামদাসের লেংটীর আবরণেই ছত্রপতি শিবাজী মানুষ হইয়াছিল—গেরুয়ার সাহচর্য্যেই অশোকের মত, চন্দ্রগুপ্তের মত সম্রাট রচনা হইয়াছিল। গেরুয়াধারী দয়ানন্দ, বিবেকানন্দ হইতেই শিখিয়াছ বর্ত্তমান কর্ম্ম-প্রবণতা। অতএব তোমরা মানুষ হইতে চেষ্টা কর। শুধু হুজুগে মাতিয়া আত্মোন্নতির অমূল্য সময় নষ্ট করিও না এবং আচার্য্য-দের গভীর গবেষণা-প্রসূত নীতি-বাক্যে অশ্রদ্ধা করিও না ; মহাপ্রাণ মহাত্মার কার্য্যে অমঙ্গল হইতেই পারে না। তোমাদের অত ভাবিবারও প্রয়োজন নাই। আপাততঃ কেবল প্রাণপণ যত্নে নিজকে নিজে চরিত্রবান, বীর্য্যবান, জ্ঞানবান করিয়া গঠন কর। আর বন্ধুজনকেও মানুষ হইতে সুযোগ করিয়া দাও। বর্ত্তমান যুগের আচার্য্যগণ, ভূতপূর্ব্ব আচার্য্যগণের সংস্কার-পদ্ধতি গবেষণা করিয়াই বর্ত্তমান দেশকালোপযোগী উপদেশ দিয়া থাকেন, ইহা প্রেরণা—খামখেয়ালী মত নহে ; সুতরাং নিঃসন্দেহে অগ্রসর হইবে। কিন্তু তাহার মূল ভিত্তি সত্যসাধন, সত্যই ধর্ম্ম আনয়ন করে। এক দিনেই সমগ্রতত্ত্ব আয়ত্ত করিতে বা বুঝিয়া লইতে চেষ্টা করিও না। ধাপে ধাপে পা দিয়া উন্নতির উচ্চ শৃঙ্গে আরোহণ করিতে হয়।

অতীত ভুলিয়া যাও—ভবিষ্যতের জন্যও মাথা ঘামাইতে হইবে না ; শুধু প্রত্যক্ষ বর্ত্তমানের সদ্ব্যবহার কর।

সত্য-পথে অগ্রসর হইতে প্রথমতঃ একটু বাধবাধ বোধ হইবেই, অন্ধকার হইতে সহসা আলোকে আসিলে যেমন চক্ষুতে ধাঁধা লাগিয়া যায়—যেন কিছুই স্থির করিতে পারা যায় না, কিন্তু একটু স্থির হইলেই সমস্ত স্পষ্ট দেখিতে ও বুঝিতে পারা যায়, তেমনি সত্যের জ্যোতি মিথ্যার চক্ষে ধাঁধার মত বাজিবে—সবই বিপরীত বোধ হইবে। যথার্থতঃ সত্য যে মিথ্যার সম্পূর্ণ বিপরীত—সত্য-জ্ঞানের প্রমাণই ঐটুকু। পূর্ব্ব-অভ্যাস অনুকূলে মনুষ্য যে রুচিসম্পন্ন হয়—সহসা তাহার ব্যতিক্রম সে সহ্য করিতে পারে না, একটু অসুবিধাও ভোগ করে এবং আনন্দের আস্বাদও বেশ উপলব্ধি করিতে পারে না; তদ্রূপ প্রথম-অভ্যাসী সত্যাশ্রয়ী সাধন কালে একটু চাঞ্চল্য অনুভব করে। তাহার প্রতিকারার্থ মধ্যে মধ্যে গৃহ-কর্ম্ম, বৈষয়িক-কর্ম্ম হইতে ২।৪ দিনের জন্য অবসর গ্রহণ করিয়া, সত্যায়তনে আচার্য্য সন্নিধানে অবস্থান করিবে। এই অবসরে সৎসঙ্গি-গণের সহিত সদালাপ ও সর্ব্বদা আচার্য্যের সঙ্গ-লাভ ঘটিলে, তাহার ফলে পূর্ব্ব-সঞ্চিত রুচিবিকার বিধৌত হইয়া যাইবে এবং সত্য-সাধনের মাধুর্য্য ও গাম্ভীর্য্যের আস্বাদ অনুভূত হইবে। যেমন তিক্ত দ্রব্য ভক্ষণের পর মুখ ধৌত না করিয়া, মধুপান করিলে মধুও বিকৃত বোধ হয়, তেমনি কু-অভ্যাসে অভ্যস্ত চিত্ত সৎসঙ্গ দ্বারা বিধৌত না হওয়া পর্য্যন্ত, পবিত্র অভ্যাসের সুখও বিকৃত বোধ হয়।

অতএব প্রত্যেক সত্যাশ্রয়ী দৃঢ়তার সহিত সর্ব্বশাস্ত্র-প্রমাণিত সনাতন ধর্ম্মের সার-সত্য, বৈজ্ঞানিক যুক্তিপূর্ণ সাধন-পন্থা অনুসরণ করিবে। যাহা অভ্যাস দ্বারা অনুভব করিবার বিষয়, তাহা বাক্য দ্বারা সম্যক্ প্রকাশ করা যাইতে পারে না, সুতরাং অভ্যাস দ্বারা ইহার সত্যতা অনুভব করিবে। দেখিবে দৈনন্দিন উন্নতির পরিচয়—শক্তির

বিকাশ তোমার প্রত্যেক কর্ম্মে, প্রত্যেক বাক্যে, প্রত্যেক আচরণেই পরিস্ফুট হইতেছে।

তোমরা যদি দৈহিক শক্তিহীন, ভ্রান্তি বশতঃ চরিত্রহীন, অবিবেচনার ফলে অর্থহীন, হইয়া থাক—তোমরা যদি সামাজিক হিসাবে জন্মগত নীচবর্ণ হইয়া থাক—শিক্ষার অভাবে বিদ্যাহীন হইয়া থাক, হতাশ হইও না! সত্যসাধনের পবিত্র উন্নত-মার্গ তোমাদের জন্যই উন্মুক্ত রহিয়াছে। দয়াল সমদর্শী সদ্‌গুরুর প্রেরণা ইতর-ভদ্র, ধনী দরিদ্র, পণ্ডিত-মূর্খ, সবল-দুর্ব্বল, হীন-পবিত্র, সকলের কল্যাণার্থই প্রেরিত হইয়াছে। তোমরাও সত্যসাধনের অভ্যাস প্রভাবে অচিরে পবিত্র-উন্নত-বীর্য্যশীল-আনন্দময় হইতে পারিবে। পুরুষ কি রমণী সকলেরই উন্নতির পথ উন্মুক্ত। তোমরা যদি বৈজ্ঞানিক, ডাক্তার, বিচারক, মহাবুদ্ধিমান নায়ক হইয়া থাক—তার জন্যও অভিমান রাখিও না, এসকল বুদ্ধির অজ্ঞেয়—এই ব্রহ্ম-তত্ত্ব, ইহার জন্য চিন্তা-প্রবাহকে স্বতন্ত্র পথে পরিচালিত করিতে হইবে। কিছু দিন অভ্যাস না করিয়া কিছুতেই ইহার সত্যতা উপলব্ধি করিতে পারিবে না।

অভ্যাস করিবার পূর্ব্বেই সমালোচনা করিও না। খুব বুদ্ধিমান ব্যক্তিও যেমন জলে না নামিয়া, বুদ্ধিপ্রভাবে তীরে বসিয়া সাঁতার শিখিতে পারেন না; আরাম চৌকিতে শুইয়া শুইয়া অশ্বারোহণের উপদেশ শুনিলে বা তাহার বিজ্ঞান বুঝিলেই যেমন অশ্বারোহী হয় না, এও তদ্রূপ অভ্যাস-সাপেক্ষ। শুধু গ্রন্থ-পড়া বিজ্ঞান-বুদ্ধি বাচক-জ্ঞান মাত্র—প্রজ্ঞান নহে। প্রজ্ঞা প্রতিষ্ঠিত হয়, যথার্থ অভ্যাস দ্বারা; অতএব অভিমান ত্যাগ করিয়া সত্যসাধন অভ্যাস করিও। সত্য কি মিথ্যা, সহজেই বুঝিতে পারিবে।

এক হইতে নয় পর্য্যন্ত সংখ্যা জ্ঞান হইলেই যেমন কোটি অর্ব্বুদ প্রভৃতি অনন্ত সংখ্যার জ্ঞান জন্মিতে পারে, তদ্রূপ সাধন-পন্থার প্রথম-অভ্যাস

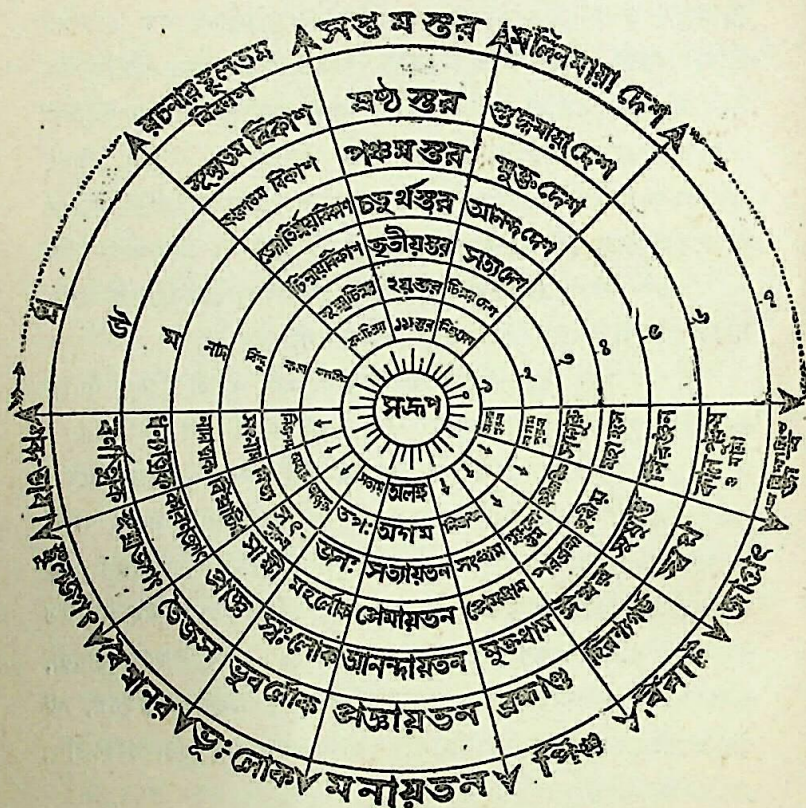
আয়ত্ত করিতে পারিলে, অসীম অনন্ত জ্ঞান-ভাণ্ডারে প্রবেশ লাভ করিতে পারিবে, এবং তাহা অনায়াসে বুঝিতে পারিবে। "প্রচলিত ধর্ম্মশাস্ত্রের কোথায় কি বিধি নিষেধ আছে? সে কালের মানুষ কি করিয়াছে, একালে তাহার পরিবর্ত্তন বিধি কি অবিধি? শূদ্র প্রণব বলিলে, কী হত্যার পাপ হয়? ব্রাহ্মণকে নারিকেল দানের কি পুণ্য?" ইত্যাদি বিষয় লইয়া তোমাদের কিছুই ভাবিবার নাই। কিসে আত্মোন্নতি হয়—কোন্ পথে গেলে যথার্থ আত্মজ্ঞান লাভ হয়, মনুষ্যমাত্রকেই তাহা জানিতে হয়, এই আত্মজ্ঞান লাভ হইলে কর্ম্মশক্তি, জ্ঞানশক্তি ও মুক্তিলাভ হইবেই; সুতরাং এইটুকুই তোমাদের প্রয়োজন। সে প্রয়োজন-সিদ্ধির যে পথ—সেই পথ ধরিয়া অগ্রসর হইতে থাক।

চাই চরিত্র গঠন করা। প্রথমতঃ নিজের ভুল বুঝাই মহা দায়, আবার ভুল বুঝিলেই যে তাহা শোধরাইতে পারিবে, এমন শক্তিও স্বভাবতঃ মানুষের থাকে না। দেখিয়া শুনিয়া, বারম্বার দুঃখ পাইয়াও মনুষ্য বহুবার একপ্রকারেরই ভুল করিতে যেন বাধ্য হইয়া পড়ে—উষ্ট্রের কণ্টক ভক্ষণের মত এ মাদকতা। কাজেই সেই শক্তিটুকু আয়ত্ত করিতে হইবে প্রথম—যাহাতে নিজের ভুল বুঝা যায়। তারপর চাই, প্রবল সংঘাতে অদম্য প্রবৃত্তিকে অসৎ হইতে সতে ঘুরাইয়া আনা, তারপর নিবৃত্তির অভ্যাস। এই শক্তিটুকু আয়ত্ত করার জন্য একটা প্রবল আগ্রহ ও চেষ্টা প্রয়োজন। শুধু বসিয়া বসিয়া কারণ নির্ণয় করিলেই হইবে না, কর্ম্ম করার কৌশলও জানা চাই।

গুরুর প্রয়োজন কেন? এই শক্তি—এই কৌশল, যিনি নিজে আয়ত্ত করিয়া কৃতকার্য্যতা লাভ করিয়াছেন, তিনি ভিন্ন কে জানাইবে—কে শিখাইবে তোমাকে সেই পন্থা? গুরু তোমাকে সেই সাহায্যই করিবেন, যাহাতে তুমি অতি সহজে শক্তির কেন্দ্রকে আয়ত্ত করিয়া, নিজের কার্য্যে লাগাইতে পার। অতএব তত্ত্বদর্শী গুরুর নিকট হইতে

সাধন-উপদেশ গ্রহণ করিয়া তাহার অনুশীলন কর; যেহেতু শুধু শাস্ত্রজ্ঞান তোমাকে কর্ম্মশক্তি প্রদান করিবে না, আবার মূঢ়ের মত কর্ম্ম করিলেও উন্নতি হইবে না। সিংহপরাক্রমী অমিত-তেজা মনুষ্য তোমরা—অমৃতের সন্তান, তোমাদের মেষের মত অলস গড্ডলিকা-প্রবাহে ভাসিয়া যাওয়া নিতান্তই অশোভন। মোটামুটি একটা স্থির বুঝিয়া লইয়া, প্রথমতঃ অভ্যাসে মনোনিবেশ কর। ক্রমশঃ উচ্চতত্ত্বসমূহও বুঝিতে পারিবে। গীতা-স্মৃতি বহুকাল পূর্ব্বে, তোমাদিগকে এই জ্ঞান-কর্ম্ম-ভক্তি অনুশীলনের জন্য, সত্য-পথের যে নিদর্শন দেখাইয়াছিলেন, সেই পথের পরিচয়, আবার আজ আরো সুগম করিয়া বলা হইল।

প্রত্যেক মনুষ্য সত্য সত্যই মহাশক্তির এক একটী বিন্দু, ইহার প্রত্যেক বিন্দুই অসীম শক্তিশালী; এই বিন্দুর সমবায়ই বিরাট বিশ্বরূপ। কাজেই মনুষ্যের পক্ষে, সর্ব্বশক্তির মূলাধার অবগত হওয়া অসম্ভব নহে। সেই শক্তির কেন্দ্র হইতে একটা প্রবাহ প্রবাহিত হইয়া সর্ব্বত্র ব্যাপ্ত হইতেছে, আর তার মধ্যেই এই শক্তিবিন্দুগুলি ক্রীড়া করিতেছে। সেই প্রবাহই চৈতন্যধারা তাঁহার প্রথম বিকাশ—শব্দ এবং তাঁহাকেই অনাহত শব্দ-ধারা বলে; একথা পূর্ব্বেও বলা হইয়াছে। এই শব্দকে ধরিয়া, শক্তিকেন্দ্র আয়ত্ত করা যায়। কেমন করিয়া সেই শক্তিকেন্দ্র হইতে, এই স্থূল জগতের বিস্তৃতি, একটা চিত্রদ্বারা তারা বুঝাইবার চেষ্টা করিতেছি, দেখ—

ষষ্ঠ চিত্র

ষষ্ঠ চিত্র-পরিচয়

০ (কেন্দ্র)—অপূর্ব্ব নির্ব্বিশেষ বিলক্ষণ আদি-পুরুষ। উৎপত্তি-লয়-রহিত নিত্য, অব্যক্ত, শুদ্ধ-চিন্ময় মূল-কেন্দ্র-স্বরূপ, ইহার সংজ্ঞা—"সদ্রূপ।" (যাঁহাকে "সৎ" বলিয়া জানিলে ভ্রমের হেতু থাকে না, সেই নিত্য-ধর্ম্মকে সদ্রূপে প্রতীয়মান বলা হয়)। ইহাই—"সত্যস্থ

সত্যম্" পরম-পুরুষ, সর্ব্বশক্তির নিমিত্ত ও উপাদান কারণের মূল অদ্বৈত সনাতন নিত্য-কারণ। ইহার বিকাশ—অননুভূত "আদি-শব্দ" তজ্জন্যই অব্যক্ত বলা হইয়াছে ; ইহার ক্রম-বিস্তৃতিকেই—চিন্ময়, কারণ, সূক্ষ্ম, ইত্যাদি ভেদে সপ্ত-মণ্ডল বা আয়তনে বিভক্ত করিয়া বর্ণনা করা হইয়াছে ; এবং তাহাই জগদাদি রচনাবৎ প্রতিভাত হয়।

১—উক্ত "সদ্রূপ" হইতে স্বতঃ-প্রবাহিত শব্দ-ধারার বিস্তৃতিতে যে মণ্ডলসমূহ রচিতবৎ প্রতিভাত হইতেছে তাহার—প্রথম স্তর ; ইহাও অব্যক্ত, কারণ-চিন্ময়, নিত্য-দেশ ; সংজ্ঞা—"অলক্ষ্যায়তন।" এই মণ্ডলের চিৎ-প্রবাহকে—"অলক্ষ্য-পুরুষ" বলা হয়। শব্দের বিকাশ—অব্যক্ত-সৎনাম, বা নিত্য-শব্দ। এই মণ্ডলের অনুভূতিও মনুষ্য-সাধনার অতীত। ইহাই বেদ-প্রতিপাদিত সপ্তম ব্যাহৃতি—"সত্যম্।"

২—উক্ত প্রকারে প্রতিভাত রচনার—দ্বিতীয় স্তর, ইহাও অব্যক্ত, সূক্ষ্ম-চিন্ময়, চৈতন্য-দেশ বা নিত্য-ধাম ; সংজ্ঞা—"অগমায়তন।" এই মণ্ডলের চিৎ-প্রবাহ—"অগম-পুরুষ।" শব্দের বিকাশ—পূর্ব্ববৎ অব্যক্ত, কিন্তু ঈষৎ স্ফুট—ব্যক্ত-সৎনামের পূর্ব্বাভাষ। এই মণ্ডলের অনুভূতি, মাত্র পরবর্ত্তী মণ্ডল হইতে গ্রহণযোগ্য, কিন্তু অগম্য ; অর্থাৎ একমাত্র অদ্বৈত সদ্‌গুরু ভিন্ন, এ লোকে অন্য কোনো প্রকাশ নাই। ইহাই বেদ-প্রতিপাদিত ষষ্ঠ-ব্যাহৃতি—"তপঃ।"

৩—প্রতিভাত রচনার তৃতীয় স্তর, ইহা শব্দ-তরঙ্গে চিন্ময়-জ্যোতি-রূপে ব্যক্ত, সত্য-দেশ ; সংজ্ঞা—"সত্যায়তন।" এই মণ্ডলের জ্যোতির্ম্ময় অদ্বৈত-বিকাশ—"সদ্‌গুরু" ; এই শুদ্ধচিন্ময় প্রকট-স্বরূপ-সদ্‌গুরুই, আদি-কেন্দ্র—"সদ্রূপের অনুভব-যোগ্য—সাধন-যোগ্য নিত্যবিকাশ ; উপাসনার লক্ষ্যস্থল—একমাত্র "সাধ্য" পদার্থ। ইনিই সর্ব্বাধিপতির প্রকটস্বরূপ, সর্ব্বজ্ঞ সর্ব্বশক্তিময় আদিগুরু, সনাতন-শাসক। ভক্তিশাস্ত্র প্রতিপাদ্য—পুরুষোত্তম, বেদান্ত-

প্রতিপাদ্য—তুরীয়াতীত সৎপুরুষ, বেদ-প্রতিপাদিত, পঞ্চম ব্যাহৃতি—জনঃ ; এসমস্তই এই সত্যায়তন ও সদ্‌গুরুর উপাধি বা সংজ্ঞা মাত্র। এই মণ্ডলের নামান্তর—সৎ-ধাম। এই মণ্ডলে শব্দ-ধারার বিকাশ—অনাহত-নিত্য-সৎনাম। সত্যাশ্রয়ী শব্দ-যোগাভ্যাসের ফলে, অনাহত শব্দ শ্রবণ করার পর মুক্তাবস্থায় এই স্বতোৎপন্ন সৎনাম নিয়ত শ্রবণ করিয়া কৃতকৃতার্থ হন এবং ধ্যানযোগে সদ্‌গুরু-স্বরূপ প্রত্যক্ষ করিয়া "মহাহংস" অবস্থা প্রাপ্ত হন। রচনার এই স্তর পর্য্যন্ত চিন্ময় ও নিত্য। এই মণ্ডলের সীমায় শ্যাম-জ্যোতি-ধারা প্রতিভাত হয়, কিন্তু তাঁহার সহিত পীত-জ্যোতি-ধারা সৃষ্টির বীজ-শক্তিসহ অভিন্ন ভাবে মিলিত আছেন। কোন কোন শাস্ত্রে এই পীত-জ্যোতি-ধারাকেই "হ্লাদিনী" শক্তি বলিয়াছেন, উপনিষদে ইহাকে হৈমবতী "উমা" বলা হইয়াছে, আবার কোন কোন উপনিষদ "উমা-সহায়ং পরমেশ্বরম্" বলিয়াও ব্যাখ্যা করিয়াছেন। ইহার পরবর্ত্তী মণ্ডলে শ্যাম ও পীতধারার পার্থক্য অনুভূত হয়। বৈষ্ণব-উপাসনাশাস্ত্রে—তাঁহাই কৃষ্ণ ও রাধার যুগল-রূপ বলিয়া বর্ণিত হইয়াছে, কিন্তু এই মণ্ডলে দ্বৈত-বিকাশ নাই।

৪—পূর্ব্ববর্ত্তী শ্যাম ও পীত জ্যোতির মিলন-স্পন্দনে প্রতিভাত রচনার শব্দ-তরঙ্গময়—চতুর্থস্তর; ইহা প্রকাশিত শুদ্ধ-জ্যোতির্ম্ময়—"আনন্দ-দেশ" ; সংজ্ঞা—"প্রেমায়তন।" শব্দের বিকাশ—"নাদাত্মক" নিরবচ্ছিন্ন শব্দ (অতীন্দ্রিয়গ্রাহ্য)। এস্থান জগদাতীত—বিশ্বাতিগ, দর্শন-প্রতিপাদ্য—সাক্ষী-আত্মার কেন্দ্র বা পরব্রহ্ম, অবস্থা—তুরীয়, ভক্তিশাস্ত্র-কথিত—প্রেমময়-ধাম, বেদ-প্রতিপাদিত সপ্ত-ব্যাহৃতির চতুর্থ-ব্যাহৃতি—মহঃ। এই মণ্ডলের বিকাশ—মহাহংস-পুরুষ, মায়ার লেশ মাত্র বর্জ্জিত, অথচ পরবর্ত্তী রচনার বীজ-স্বরূপ পীত-ধারার সহিত প্রত্যক্ষ ভাবে মিলিত, তজ্জন্য এই মণ্ডলের নামান্তর—

কারণ-রাস-মণ্ডল। এই মণ্ডলের বহিরাবরণে শ্যাম-জ্যোতিকে বেষ্টন করিয়া পীত-জ্যোতি আবর্ত্তিতবৎ প্রতিভাত হন ; ইহা সবীজ-সমাধির পরবর্ত্তী অবস্থায় প্রত্যক্ষ হয়। বৈষ্ণব-শাস্ত্রে, এই পীতধারাকে "গোপী" ও শ্যামজ্যোতিকে "রাসেশ্বর" বলিয়াছেন, এবং শব্দ-ধারাকে বংশীধ্বনি বলিয়াছেন।

৫—পূর্ব্ববর্ত্তী কারণ-রাস-মণ্ডলের আবর্ত্তন-প্রবাহে প্রতিভাত, শব্দ-তরঙ্গময় রচনাই— **পঞ্চম স্তর ; মুক্ত-দেশ**। ইহাই বিশ্ব-প্রপঞ্চের কারণতম বিকাশ ; ইহা পূর্ব্ববর্ত্তী রচনা হইতে ঘনীভূত, পরবর্ত্তী রচনার নিমিত্ত ও উপাদান কারণের একত্র সমাবেশ, তজ্জন্য ইহার বিকাশকে কারণ-জগৎ বলা হয়। এস্থানে শব্দের বিকাশ—ধ্বন্যাত্মক, স্ফোট বা "প্রণব"—(ওঁম্‌কার) ; ইহা সমগ্র বর্ণের আদি বীজ, তজ্জন্য কেহ কেহ ইহাকে বীজাত্মক-শব্দও বলিয়া থাকেন। এই মণ্ডলের সংজ্ঞা—"আনন্দায়তন" ; বিকাশ—নিরঞ্জন ও মায়ার মিলিত অবস্থা, ঈশ্বর, বা প্রাজ্ঞ। অবস্থা—সুষুপ্তি বা সবীজ-সমাধি। এই স্থানকে মুক্ত-ধাম বলা হয়। ইহাই বেদপ্রতিপাদিত সপ্ত-ব্যাহৃতির তৃতীয় ব্যাহৃতি—স্বঃ। এই মণ্ডলই অধিকাংশ সাম্প্রদায়িক সাধন-মার্গের চরম-লক্ষ্য—কারণার্ণবশায়ী-নারায়ণ বা অর্দ্ধনারীশ্বর ; কিন্তু সত্য-সাধনার ইহাই প্রথম স্তর। প্রথম-অভ্যাসীর উপাসনাকালেই এই স্তরের অনুভূতি উপলব্ধি হয়।

৬—পূর্ব্ববর্ত্তী কারণতম-বিকাশের বিস্তৃত-পরিণাম, শব্দতরঙ্গময় রচনার—**ষষ্ঠ স্তর ; শুদ্ধ-মায়াদেশ**। সংজ্ঞা—"প্রজ্ঞায়তন"। ইহা পরবর্ত্তী স্থূল-বিকাশ বিশিষ্ট বিশ্বরচনার—সূক্ষ্মতম বিকাশ বা তন্মাত্রময় প্রকাশ ইহা মলিন-জ্যোতির্ম্ময়—সূক্ষ্মজগৎ। এই স্তরে শব্দের বিকাশ—বর্ণাত্মক, ভাষার পূর্ব্বাবস্থা, অতি অল্প-স্ফুটস্বর। এই মণ্ডলের অভিমানীচিৎ—**কালপুরুষ ও মায়া** ; দর্শন-প্রতিপাদ্য—হিরণ্যগর্ভ

বা তৈজস। ভক্তিশাস্ত্র-কথিত লীলাময় বিষ্ণু বা জগৎপ্রসবিনী আদ্যা-শক্তি, গর্ভার্ণবশায়ী। এই স্থানের অবস্থা—"স্বপ্ন"; বেদপ্রতিপাদিত দ্বিতীয়-ব্যাহৃতি—ভুবঃ। ধ্যানকালে সত্যাশ্রয়ী প্রথমতঃ এই মণ্ডলস্থ হইয়া ধ্যান আরম্ভ করে, ইহার পরিচয়—ব্রহ্মাণ্ড। এই লোক হইতেই পরবর্ত্তী স্থূল-রচনা নিয়ন্ত্রিত হয়।

৭—শব্দ-তরঙ্গময় প্রতিভাত রচনার স্থূলতম বহিরাবরণ—সপ্তম স্তর; ইহা মলিন মায়া-দেশ। সংজ্ঞা—মনায়ভন" বা ভোগায়তন; পরিচয়—পিণ্ড। শব্দের বিকাশ—কর্ণেন্দ্রিয়-গ্রাহ্য বৈখরী বা ভাষা কিম্বা রব। ইহাই প্রকাশিত-রচনা, অসংখ্য সৌরজগৎ-ময় বিশ্ব বা—স্থূল-জগৎ, নামান্তর—বিরাট বা বৈশ্বানর, ভক্তি-শাস্ত্রের মতে—ক্ষীরোদার্ণব-শায়ী। অবস্থা—জাগ্রৎ। এই মণ্ডলের স্বরত বা অভিমানী চৈতন্য—মায়াশ্রিত বা অবিদ্যাশ্রিত-জীব। মনুষ্য সাধারণতঃ এই অবিদ্যাশ্রয়ে মূঢ়বৎ অবস্থান করে, হিতাহিত জ্ঞান-শূন্য মিথ্যাময় থাকে; ক্রমশঃ সৎসঙ্গের ফলে ক্ষিপ্তাবস্থা হয়, অর্থাৎ মধ্যে মধ্যে সত্যে রুচি উৎপন্ন হয়। এই প্রকার শুভেচ্ছার উদয় হইলে সত্য-সাধন প্রবৃত্তি জন্মে, তৎপর সদ্‌গুরু কৃপায় সত্যাশ্রয়ী হইলে, সত্য-সাধন-পন্থা প্রাপ্ত হয় এবং তত্ত্বজ্ঞান লাভ করিয়া যথার্থ আনন্দের অধিকারী হইতে পারে। কিন্তু বহির্ম্মুখিন্ উপাসনা দ্বারা সত্যজ্ঞানোদয় হয় না। সংক্ষেপতঃ বিশ্বরচনার ক্রম কথিত হইল। বিশেষ-বিবরণ "তত্ত্বপ্রকাশ" গ্রন্থের সৃষ্টিতত্ত্ব-অধ্যায় হইতে বুঝিয়া লইবে।

এই প্রণালীতে শব্দ-ধারা হইতে, অনন্ত বিশ্বের রচনা বলা যাইতে পারে, অথবা ইহাও বলা যায় যে—আদি-পুরুষের শুদ্ধ-চিন্ময় আয়তন হইতে যে চৈতন্য-প্রবাহ পরিব্যাপ্ত হইয়াছে, তাহাই বিকাশের তারতম্য ও প্রসারের দূরত্ব অনুসারে কারণ, সূক্ষ্ম স্থূল প্রভৃতি অবস্থায় বিবর্ত্তিত হইয়াছে; এবং তাহাই (জগদাদি) রচনার আকারে অনুভূত হয়।

পরমার্থতঃ উহা নিরবচ্ছিন্ন চৈতন্য-ধারা, তাঁহার প্রকাশ-স্বরূপ—শব্দ। এই শব্দ-প্রবাহ যত দূরবর্ত্তী হইয়াছে, ততই বিভিন্ন ভাবে ধ্বনিত হইতে হইতে, পিণ্ডে অর্থাৎ জগতে বর্ণাত্মক (বৈখরী) আকারে প্রকাশিত হইয়াছে ; ইহাই ভাষা বা স্বর ইত্যাদি নামে কথিত হয়। কিন্তু ইহার বিকাশ স্থূল-রচনার মধ্যবর্ত্তী বলিয়া ইহা সংঘাতজ—অনাহত নহে ; চিন্ময় বা মায়াতীত মণ্ডলসমূহে রচনা সূক্ষ্ম, কাজেই সে স্থানে শব্দের বিকাশ—অনাহত।

কাজেই শব্দের বিকাশকেও অবস্থা ভেদে চারি প্রকার স্তরে বিভক্ত করা হইয়াছে। মূল আদি-কেন্দ্র হইতে চিন্ময়-দেশের সীমা পর্য্যন্ত যে প্রবাহ তাঁহার উপাধি—আদি অব্যক্ত শব্দ (বা) সৎনাম। কারণ রচনার শেষ সীমা, আনন্দায়তন পর্য্যন্ত—নাদাত্মক-শব্দ, (বা) অক্ষর। সূক্ষ্ম-রচনার শেষ সীমা, প্রজ্ঞায়তন পর্য্যন্ত—ধ্বন্যাত্মক শব্দ (বা) প্রণব। স্থূল-রচনার শেষ সীমা বা মনায়তন পর্য্যন্ত—বর্ণাত্মক শব্দ বা রব। ধ্বন্যাত্মক-শব্দকে বীজাত্মক-শব্দও বলা হয়। এই শব্দ-প্রবাহ নিরবচ্ছিন্ন ও সর্ব্বব্যাপী—অনাদি পরমাত্মার চৈতন্য-ধারা। ক্ষিতি, জল, তেজ, বায়ু, আকাশ ইহা রচনার স্থূলতম বিকাশ—কাজেই ইহাদের সহায়তায় কারণ-মণ্ডলেও যাওয়া যায় না। কারণ-মণ্ডলে মাত্র শব্দ-প্রবাহ সদ্রূপে বিদ্যমান, সুতরাং শব্দ-ধারা অবলম্বন করিয়াই চিন্ময়-মণ্ডলে যাইতে হয় ; তবেই সৎনাম প্রাপ্ত হওয়া যায়। সৎনাম অবগত হইলেই, সৎনামী পুরুষকে প্রাপ্ত হওয়া যায়। অতএব একমাত্র শব্দযোগ ভিন্ন অন্য কোন উপায়েই সুখ-দুঃখময় স্থূল-সূক্ষ্ম-কারণ রচনার অতীত হওয়ার উপায় নাই। যেমন অন্ধকারে শব্দ অনুসরণ করিয়া গতির লক্ষ্য নির্দ্ধারিত করা হয়—তেমনি অজ্ঞাত সৎলোকে প্রবেশের একমাত্র পন্থা অনাহত-শব্দধারা। ইহাই অনাহত-শব্দ-ধারার সংক্ষিপ্ত বিজ্ঞান। ক্রমশঃ ইহার বিশেষ রহস্য অনুভব করিতে পারিবে, যদি যথারীতি সাধন করিয়া

যাও। ইহা প্রত্যক্ষ-জ্ঞান সুতরাং এক্ষেত্রে অনুমান বা কল্পনার স্থান নাই।

জড়-বিজ্ঞানের মতে—শব্দ, আঘাত ভিন্ন উৎপন্ন হয় না। বর্ণাত্মক ইন্দ্রিয়-গ্রাহ্য-শব্দ সম্বন্ধে সেই কথাই বটে, কিন্তু সেই সংঘাত যে শক্তির বলে প্রযুক্ত হয়, তাহাই অনাহত-শব্দ-প্রবাহ বা চিৎ-শক্তির ধারা। এ প্রজ্ঞান জড়-বিজ্ঞানের অতীত, সুতরাং সে বাক্য শুনিয়া তোমরা বিচলিত হইবে না। "তত্ত্ব-প্রকাশ" গ্রন্থের সৃষ্টি-তত্ত্ব অধ্যায়ে ইহার বিস্তৃত বিজ্ঞান দেখিবে। তোমরা শব্দ-যোগকেই পরমধামে যাইবার—এক-মাত্র সত্যপন্থা ও সাধন-পন্থা বলিয়া দৃঢ় ধারণা রাখিবে। যতই মতবাদ প্রচারিত হউক না, যতই সাধন-প্রণালী প্রচলিত থাকুক না, সেদিকে লক্ষ্য করিবার প্রয়োজন নাই। সত্য-জ্ঞান পরিস্ফুট হইলে স্বীয় বিচার শক্তিদ্বারা কাহারও সহায়তা ব্যতীতই তোমরা সত্য নির্দ্ধারণ করিতে পারিবে। সন্দেহের নিবৃত্তিই সত্য-জ্ঞানের লক্ষণ, সত্য-জ্ঞান ব্যতীত ভক্তি বা প্রেমের উদয় হইতে পারে না ; সুতরাং ভক্তিমার্গ ও জ্ঞানমার্গ বলিয়া দুইটী বিভিন্ন পথ নাই। "ভক্তি বড়—কি জ্ঞান বড় ?" এরূপ বালকের তর্ক উত্থাপন করিও না। সত্যজ্ঞানোদয়ের ফলে, নিশ্চয়াত্মিকা বুদ্ধিদ্বারা এক অদ্বৈত-সত্য সিদ্ধান্ত হইয়া গেলে, সেই একমাত্র লক্ষ্য বা উপাস্যের প্রতি যে একান্ত-অনুরাগ এবং ইতর পদার্থে বিতৃষ্ণা উপস্থিত হয়, তাঁহার নামই ভক্তি বা প্রেম। ইহা কল্পিত-অনুষ্ঠান বা বালকবৎ আচরণ দ্বারা উৎপন্ন হইতে পারে না। অজ্ঞানীর ভক্তি, পাগলের খেয়ালের মত অসার অব্যবস্থিত। তোমরা কল্পিত ভক্তির মিথ্যা-অভিনয় করিও না, যথার্থ প্রেমোদয়ের জন্য সাধনা কর।

সর্ব্বপ্রথম স্বাস্থ্যরক্ষা ও শান্তিরক্ষার দিকে লক্ষ্য করিবে—যাহাতে দেহ সুস্থ থাকে এবং পারিপার্শ্বিক অবস্থা তোমার প্রতিকুল না হইয়া কুঅনুল হয় ; তারপর মনঃ-সংযমের জন্য বিশেষ চেষ্টা আরম্ভ করিবে।

পীড়াদি কতগুলি দৈহিক উপদ্রব—যাহা সচরাচর ঘটিয়া থাকে, তাহার প্রতিকার ও প্রতিরোধ করিবার কয়েকটী কৌশল বলিতেছি, অন্যান্য গ্রন্থে ইহার বিস্তৃত বিবরণ জানিবে।

মস্তিষ্ক-পীড়া ঃ—প্রাতঃস্নান ও বিশুদ্ধ বায়ু-সেবন প্রাতঃকালে শীতল জল পান, দন্ত ও জিহ্বা পরিষ্কার রাখা এবং কোষ্ঠশুদ্ধ রাখাই সর্ব্বপ্রকার শিরঃপীড়ার প্রতিষেধক। ঘাড়, কাণ, চক্ষু, কপাল, মুখ ও হাত-পা দিনে ৩।৪ বার ধুইবে। যতবার মুখ ধুইতে হইবে, ততবারই মুখে দমভোর জল লইয়া, শ্বাস বন্ধ করতঃ চক্ষু মুদ্রিত করিয়া, ১০।১২ বার কপালে জলের ঝাপটা দিবে, পরে নিঃশ্বাস ত্যাগ করিবে ও মুখের জল ফেলিয়া দিয়া আবার জল লইবে এবং পূর্ব্ববৎ জলের ঝাপটা দিবে ; ৩ বার এইরূপ করিবে এবং তর্জ্জনী, মধ্যমা ও বৃদ্ধাঙ্গুলী দ্বারা কপাল ৪।৫ বার মার্জ্জনা করিবে। নিয়মিত ভাবে দেহ ও মনকে পরিশ্রম ও বিশ্রাম করিতে দিলে মস্তিষ্ক-পীড়া হয় না। বিশেষ পীড়া হইলে প্রতিকারের জন্য চিকিৎসকের উপদেশ অনুসারে ঔষধ ব্যবহার করিবে। নস্য গ্রহণ করিবে না, তাম্রকূট বা কোন প্রকার মাদক দ্রব্য সেবন করিবে না।

কণ্ঠনালীর পীড়া ঃ—সহসা গরমের পর ঠাণ্ডা বা ঠাণ্ডার পর গরম লাগাইলেই কণ্ঠনালীর পীড়া বা শ্বাস-যন্ত্রের পীড়া হয়। সুতরাং ঠাণ্ডা হইতে গরমে বা গরম হইতে ঠাণ্ডায় যাইতে হইলে, গায়ে কাপড় দিয়া যাইবে। অধিক চিৎকার করিবে না। অতি দ্রুত জল পান করিবে না বা খাদ্য গিলিবে না। অত্যন্ত গরম খাদ্য বা পানীয়, কিম্বা অত্যন্ত শীতল পানীয় বা খাদ্য খাইবে না। কোন কারণে বাধ্য হইয়া খাইতে হইলে, কিছুক্ষণ মুখের মধ্যে খাদ্য বা পানীয় রাখিয়া উত্তাপের সমতা হইলে ধীরে ধীরে গিলিবে ; গলায় গরম কাপড় জড়াইয়া রাখা অন্যায়।

কণ্ঠনালীতে বেদনা, গিলিতে কষ্ট, বা স্বরভঙ্গ হইলে অবিলম্বে চিকিৎসককে দেখাইবে।

মাথায় ভারি, শক্ত বোঝা বহন করিবে না। ঘাড়ের পশ্চাদ্দিকে শক্ত দ্রব্যের চাপ লাগাইবে না। কোন কারণেই বলপূর্ব্বক অনিয়মিত নিঃশ্বাস রোধ করিবে না।

বক্ষঃস্থলের পীড়া :—খুব ঠাণ্ডার সময় বক্ষঃস্থল আবৃত রাখিবে, উত্তাপের সময় উন্মুক্ত রাখিবে। বাহুর সঞ্চালন দ্বারা বক্ষঃস্থল প্রসারিত হয়, সুতরাং তদনুরূপ ব্যায়াম করিবে। বুকে চাপ দিয়া শয়ন, উপবেশন করিবে না। স্নানের পূর্ব্বে বক্ষঃস্থলে তৈল মর্দ্দন করিবে। বক্ষঃস্থলের যে কোন উদ্বেগ হওয়া মাত্র, চিকিৎসকের উপদেশ লইবে।

উদরের পীড়া :—খাদ্য ও পানীয় সম্বন্ধে সতর্কতা অবলম্বন ও নিয়ম রক্ষা করিলেই, উদরের পীড়া হইতে আত্মরক্ষা করা যায়। স্নান ও আহারের সময় ও পরিমাণ ঠিক রাখিবে। গুরুপাক ও পচা বা বাসি দ্রব্য খাইবে না। প্রত্যেক খাদ্যই উত্তমরূপে চর্ব্বণ করিয়া খাইবে। বাম গালে খাদ্য চর্ব্বণ বিধেয়, যেহেতু—দক্ষিণগণ্ড অপেক্ষা বামগণ্ডে লালা অধিক নিঃসৃত হইয়া ভুক্তদ্রব্য পরিপাকের সহায়তা করে। এমন ভাবে বাম বাহু মাটিতে ভর দিয়া বসিবে, যেন বাম বক্ষঃপঞ্জরে বাহুর চাপ লাগিয়া থাকে এবং বাম দিকে শরীর একটু হেলিয়া থাকে, তাহাতেই বামগণ্ডে ভুক্তদ্রব্য আসিয়া পড়িবে এবং দক্ষিণ নাসায় শ্বাস প্রবাহিত থাকিবে। এই প্রণালীতে কঠিন দ্রব্য আহার করিলে এবং সরল ভাবে বসিয়া, বাম নাসায় শ্বাস প্রবাহিত করতঃ তরলদ্রব্য পান করিলে কদাচ উদরাময় হয় না। দাঁড়াইয়া, শুইয়া বা বক্রভাবে থাকিয়া, খাদ্য বা পানীয় গ্রহণ কবিবে না। আহারের ১ ঘণ্টা পূর্ব্বে ও পরে, শারীরিক বা মানসিক পরিশ্রম করিবে না। আহারকালে আসন করিয়া বসিবে, পা ছড়াইয়া উবু হইয়া বসিবে না। প্রথমতঃ সামান্য এক গণ্ডুষ জল পান করিতে পার, কিন্তু বেশী জলপান করিবে না ; আহারান্তে যথাযোগ্য জলপান করিবে। আকণ্ঠ আহার করিবে না, সামান্য ক্ষুধা রাখিয়া আহার

করিবে। খুব পরিশ্রমীর সমগ্র দিনে ৩ বার এবং রাত্রে একবার আহার বিধেয়। সামান্য পরিশ্রমী দুইবার মাত্র আহার করিবে, একাহারী থাকা বা সুস্থাবস্থায় উপবাস করা অবিধি ; বলবান ব্যক্তির ও ব্রহ্মচারীর মাসে দুই দিন উপবাস করা ভাল। আহার কালে প্রফুল্লচিত্তে থাকিবে কিন্তু উচ্চহাস্য বা গল্প করিবে না।

আহারান্তে যোয়ান, লবঙ্গ, হরিতকি, কমলালেবুর শুষ্ক খোলা, বড় এলাচির দানা চিবাইবে বা অল্প পরিমাণে তাম্বুল চর্ব্বণ করিবে ; দোক্তা খাইবে না। আহারান্তে কিছুক্ষণ উপবেশন করিয়া, পরে বাম পার্শ্বে শুইয়া অর্দ্ধঘণ্টা বিশ্রাম করিবে—কিন্তু ঘুমাইবে না। মল পরিষ্কার না হইলে, আধ তোলা হরিতকি চূর্ণ, সামান্য সৈন্ধব লবণ, অর্দ্ধ সের উষ্ণ জলসহ প্রাতে খাইবে, শীতল জল পান করিবে না ; কোষ্ঠপরিষ্কার হইলে শীতল জল পান করিবে।

প্রাতে মধ্যে মধ্যে—হিঞ্চের রস মধুসহ, ডুমুরের রস চিনিসহ, পলতার রস লবণসহ, ব্রাহ্মীর রস মধুসহ, তুলসীপত্রের রস লরণসহ অবশ্য পান করিবে। যাঁহাদের চা পান করা অভ্যাস আছে, তাঁহারা চা না খাইয়া অনন্তমূল, অশ্বগন্ধার মূল, মুথা, শুষ্কতুলসী পত্র এবং শুঁঠ চূর্ণ করিয়া সমভাগে মিশ্রিত করতঃ চায়ের মত যত্নে রাখিয়া দিবেন এবং প্রতি পেয়ালা জলে আধতোলা মাত্রা হিসাবে উক্ত চূর্ণ দিয়া, ১৫ মিনিট সিদ্ধ করতঃ দুগ্ধ ও চিনি মিশ্রিত করিয়া, চায়ের মত পান করিবেন ; ইহা চা অপেক্ষা সুগন্ধযুক্ত এবং ক্ষুধা ও বল-বীর্য্যবর্দ্ধক।

প্রত্যহ কিছু কিছু ফল খাওয়া প্রয়োজন। কাঁচা ফল না খাইলে, কেবলমাত্র সিদ্ধ দ্রব্য আহার দ্বারা শরীর রক্ষা হয় না. অতএব অবশ্যই কাঁচা ফল প্রত্যেকেই খাইবে। ফলের মধ্যে—সুপক্ক আঙ্গুর, আপেল, কমলালেবু, মনক্কা, নাসপাতি, খেজুর, পেঁপে, কলা, নারিকেল, উত্তম খাদ্য ; ১০।১২টী হইতে ২৫।৩০টী পর্য্যন্ত বাদাম উত্তমরূপে বাটিয়া তাহার

সহিত ১টী পাতি লেবুর রস ও ১ তোলা চিনি, এক পোয়া জল মিশ্রিত করতঃ অপরাহ্নে পান করিলে মাংস-ভোজী অপেক্ষা সমধিক বিক্রম হয়, অথচ উত্তেজক খাদ্য হয় না। এইরূপ ভাবে খাদ্য সম্বন্ধে নিয়ম রক্ষা করিলে উদরাময় বা অম্লরোগ হয় না।

খাদ্য দ্রব্য অধিক মসলাযুক্ত বা তৈল মিশ্রিত করিয়া লইবে না। যতদূর সম্ভব সিদ্ধ বা ভাতে সিদ্ধ করিয়া খাইবে। প্রায় প্রত্যেক তরকারীই কচি অবস্থায় কাঁচা খাওয়া উত্তম। কিন্তু তাহা ধুইয়া পরিষ্কার করতঃ রৌদ্রতপ্ত করিয়া খাইবে। ডাঁটা, শাকের ঝোল, ডাল, ভুষিযুক্ত আটা, ঢেঁকিছাটা চাউল খাইবে, আটা ও চাউল এক সঙ্গে অধিক প্রস্তুত করিয়া রাখিলে তাহা হীনবীর্য্য হয়; এই জন্য ৭।৮ দিন অন্তর চাউল, আটা, ডাইল প্রস্তুত করিয়া লইবে। ঘৃতও ৮ দিনের বেশী এককালে প্রস্তুত করিতে নাই। তরকারী খোসাশুদ্ধ রন্ধন করা উত্তম, কিন্তু কুটিবার পূর্ব্বে ধুইয়া রৌদ্রতপ্ত করিয়া লইবে, কুটিয়া আর ধুইবে না। রৌদ্রতপ্ত টাট্‌কা তরকারী এ শাকসব্জী জীবনী শক্তিবর্দ্ধক। ডাল, ভাত, তরকারী রন্ধনকালে পাত্রের মুখ অবশ্যই আচ্ছাদন করিয়া রন্ধন করিবে; যেহেতু খাদ্য দ্রব্যের অনেকাংশ সঞ্জীবনী-উপাদান খোলা-পাত্রে রন্ধনকালে নষ্ট হইয়া যায়। অম্লোদ্দীপক খাদ্য বেশী খাইবে না। ভাত, আটা, ডালও অম্লোদ্দীপক, তবে তাহা না খাইলে চলিতে পারে না, কিন্তু ডিম্ব, মৎস্য ও মাংস হজম করিতে অত্যন্ত অধিক অম্লরস নির্গত হয়, তজ্জন্য উহা অবস্থা বিশেষে অনিষ্টকর। ক্ষারোদ্দীপক খাদ্য আয়ু ও জীবনী-শক্তি বর্দ্ধক; দুগ্ধ, আলু, ফল, শাকসব্জী, তরকারী ইত্যাদি ক্ষারোদ্দীপক খাদ্য। শাক-সব্জী না খাইলে মল নির্গমনে বাধা হইবে। কদাচ ভাতের ফেন গালিয়া ফেলিবে না, কিন্তু চাউল উত্তমরূপে ধুইয়া পরিষ্কার জলে ভাত রাঁধিবে, এ নিয়ম অবশ্যই রক্ষা করিবে। খাদ্য দ্রব্য রসনার তৃপ্তিকর করিয়া প্রস্তুত করিতে যাইও না—বল, আয়ু ও বীর্য্যবর্দ্ধক যাহাতে হয়,

সেই দিকে লক্ষ্য করিবে। নিম্নে খাদ্যদ্রব্য ও রন্ধন বিষয়ের তালিকা দিতেছি, বিশেষ বিবরণ অন্যান্য গ্রন্থ হইতে জানিবে।

নিরামিষ-ভোজী মনুষ্য নীরোগ ও পবিত্র দেহে, দীর্ঘকাল বাঁচিয়া থাকিতে পারে ; এবং ইহাদের শীঘ্র বার্দ্ধক্য আসিতে পারে না। দুগ্ধ ও ঘৃত অধিক খাইতে না পারিলেই যে, শরীরে বল রক্ষা হয় না এবং তজ্জন্য মৎস্য-মাংস খাইতে হইবে, এ ধারণা অমূলক। পূর্ণ বয়স্ক, বলশালী মনুষ্যের পক্ষে অপরাপর খাদ্য সহ, প্রত্যহ—এক তোলা ঘৃত এবং আধ সের দুগ্ধ যথেষ্ট জানিবে। বীর্য্য ধারণ করিলে ইহার অতিরিক্ত দুগ্ধ ও ঘৃত খাওয়া অনাবশ্যক। স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম পালন করিয়া, যথারীতি বীর্য্য-রক্ষা করিলে এবং প্রণালী অনুসারে উপাসনা করিলে অতি সামান্য খাদ্যেই কর্ম্মপটু বলিষ্ঠদেহই সুরক্ষিত হয়।

<u>খাদ্যদ্রব্যের তালিকা</u>ঃ—রক্তশালী ধান্যের চাউল (দাদ্‌খানী) সর্ব্বোত্তম এবং প্রত্যেক মনুষ্যের পক্ষে ব্যবহার্য্য, ইহা আতপ বা সিদ্ধ যে কোন ভাবে ব্যবহার করিতে পারা যায় ; সিদ্ধ অপেক্ষা আতপ চাউল উত্তম। অভাবে—যে কোন শালীধান্যের চাউল ব্যবহার করিবে। যবের আটা (নূতন যব হইতে প্রস্তুত), গমের আটা (পুরাতন গম হইতে প্রস্তুত) ব্যবহার করিবে, জাঁতাভাঙ্গা আটা পাইলে কলের ভেজাল মিশ্রিত আটা ব্যবহার করিবে না। নিজেরা ঘরে প্রস্তুত করিতে পারিলেই ভাল ; (তরুণীদের এই কার্য্যে নিযুক্ত রাখিলে তাঁহাদের স্বাস্থ্য সম্বন্ধেও উন্নতি হইবে)। কাঁচা মুগের ডাইল, মটরের ডাইল, মুসুর ডাইল সর্ব্বোত্তম, ইহা সপ্তাহে পালা ক্রমে ব্যবহার করিবে। (কলাই প্রত্যহ ভাঙ্গিয়া লওয়া ভাল)। মাষকলাইএর (ডাইলের) ঝোল, গরম দেশে মাসে ৪।৫ দিন ব্যবহার করা মন্দ নয় ; ঠাণ্ডা দেশে ইহা অব্যবহার্য্য। ডাইল অর্দ্ধসিদ্ধই বেশী উপকারী। ডাইলে হলুদ-বাটা, লবণ, অল্প তেজ-পত্র, সামান্য গোলমরিচ চূর্ণ, আদা, এবং আস্ত—২।৪টী ছোট এলাচি, ৮।১০টী লবঙ্গ—

৪।৫ টুকরা দারুচিনি অতি সামান্য লঙ্কাবাটা ব্যবহার করিবে ; অন্য মসলা দিবে না। টাট্‌কা তৈল সামান্য ব্যবহার করিবে, যদি ঘৃত না পাওয়া যায়। **প্রত্যেক দ্রব্যই পাত্রের মুখে ঢাকা দিয়া রন্ধন করিবে।**

শাক-সব্জীর মধ্যে :—অল্পসিদ্ধ পালংশাক (এবং কাঁচা), মনুষ্যের পক্ষে অমৃতবৎ উপকারী। (শাকে বেশী মশলা ব্যবহার করিবে না)। পুঁই শাক, বেথুয়া, নটে, কল্‌মী, নাল্‌তে, পল্‌তা, হিঞ্চে, নিম-পাতা, থুল্‌কুড়ি, গান্ধাল, বাঁধা-কপি, ফুলকপি, পুঁদিনা, সিউলি-পাতা, নুণে-শাক, ব্যবহার করিবে। প্রত্যহ এক প্রকারের শাক ব্যবহার করিবে না।

তরকারীর মধ্যে :—পটল, মটর শুঁটী, গোল-আলু, মোচা, টক-বেগুণ (টমাটো) সর্ব্বোত্তম ; বেগুণ, উচ্ছে, বড় করোলা, ঝিঙ্গা, ঢ্যাঁড়স, লাউ, কাকরোল, কাঁচা-কলা, মহুয়া ফল, কলা গাছের মধ্যের নরম অংশ (থোড়), চাল্‌কুমড়া, মিষ্টিকুমড়া, শ্বেত আলু, মানকচু, ওল, চৈ, ধুন্দুল, কাঁটাল বীচি, বর্‌বটি, সিম, সজনে ব্যবহার করিবে। (তৈল দ্বারা তরকারী ভাজিয়া লওয়া অসঙ্গত) সজনে ফুল, বক্‌ফুল, কুম্‌ড়োর ফুল প্রভৃতি ব্যবহার করিবে।

পোড়া তরকারী :—আলু, কাঁচকলা, বেগুণ, মোচা, কাঁচা বেল, ওল ইহা আগুণে পোড়াইয়া মধ্যে মধ্যে খাওয়া মন্দ নয়, কিন্তু তৈল মাখিবে না বা অধিক লবণ সংযুক্ত করিবে না।

কাঁচা খাইবার শাক-সব্জী ও তরকারী এবং ফল :—কাঁচা শাক বা তরকারী খাওয়ার ব্যবস্থায় তোমরা চম্‌কাইওনা, ইহা খাইতে সুস্বাদু না হইলেও অতি শীঘ্র হজম হইবে এবং শক্তিবর্দ্ধক উপাদান বেশী পরিমাণে শরীরে সঞ্চিত হইবে। (বালকগণের পক্ষেও ইহা উপকারী।) কাঁচা-শাক বা তরকারী খাইবার পূর্ব্বে, তাহাকে উত্তমরূপে ধৌত করিয়া, রৌদ্র-তপ্ত করিবে এবং পরিষ্কার অস্ত্র দিয়া টুকরা টুকরা করিয়া কাটিবে। ছোট টুকরা টুকরা আদার সহিত এবং প্রয়োজন হইলে সামান্য

সৈন্ধব লবণ ছড়াইয়া দিয়া, উক্ত সব্জী উত্তমরূপে চর্ব্বণ করিয়া খাইবে। সকাল বেলা খাওয়াই বিধেয়। কাঁচা খাইবার শাকের মধ্যে পালংশাক অতি উপকারী। মধ্যে মধ্যে বাঁধা-কপির মধ্যের সাদা অংশ, নিম্বপত্র, তুলসীপত্র, কচি পলতা এই ভাবে ব্যবহার করা উত্তম। তরকারীর মধ্যে—পাকা টমাটো, কাঁচা কচি-পটল, মটর-শুঁটী, কচি-ঢেঁড়স, কচি-শশা, বরবটী অতীব উপকারী। মূলের মধ্যে—শাঁক-আলু, গোল আলু, কেশুর, পদ্মমৃণাল মধ্যে মধ্যে কাঁচা খাইবে। ফলের মধ্যে—কমলালেবু, টকবেগুণ, (টমাটো) আঙ্গুর, নাসপাতি, আপেল, বাদাম, খেজুর, ডালিম, মনক্কা, বেদানা, পাকা আম, ডাব নারিকেলের শাঁস, অর্দ্ধপক্ক নারিকেলের শাঁস, আনারস, পাকা কলা, পাকা ফুটী, খরমুজা, পেঁপে, আমলকী, কাগজী বা পাতিনেবু, পাকা আতা, জাম, সিঙ্গারা, পদ্মবীজ, পাকা বেল ব্যবহার করিবে। ইহাদের মধ্যেও কমলা নেবু, পাকা টমাটো, ডাব নারিকেল, পেঁপে, নাসপাতি, আপেল, বাদাম, আঙ্গুর, পাতিনেবু ও কলা সর্ব্বোত্তম। কলাইয়ের মধ্যে—ছোলা ও মুগ ২৪ ঘণ্টা ভিজাইয়া আদা ও সৈন্ধবের সহিত ব্যবহার করা অত্যন্ত উপকারী। ইক্ষু চর্ব্বণ করিয়া খাওয়াও উত্তম। প্রত্যহ যে কোন প্রকারের ফল (আড়াই ছটাক পরিমাণে) নিজ অবস্থানুসারে অবশ্যই খাইবে।

<u>দুগ্ধ ও দুগ্ধজাত-খাদ্য</u> :—গোদুগ্ধ, ধারোষ্ণ সর্ব্বোত্তম, দ্বিতীয়তঃ—একবার মাত্র ফুটাইয়া পান করিবে, বেশী সিদ্ধ গাঢ় দুগ্ধ সুস্বাদু হইলেও হীনবীর্য্য ও অনিষ্টকারী। সূর্য্যোদয়ের পূর্ব্বে ও সূর্য্যাস্তের পরে গাভী দোহন করিলে, সে দুগ্ধ অপকারী হয়। ছাগীর দুগ্ধ কাঁচা খাওয়াই উত্তম, মহিষ দুগ্ধের—দধি, ছানা, মাখম, ঘৃত ইত্যাদি ব্যবহার্য, উহা উত্তম পেয় নহে। জাল দেওয়া দুগ্ধের দধি ও ঘোল খাইবে। (এক চতুর্থাংশ জলের সহিত সরযুক্ত দধি মিশ্রিত ঘোল পরম উপকারী।)

সর্ব্বপ্রকার দুগ্ধ-জাত-ঘৃতই ব্যবহার্য্য। মধ্যে মধ্যে ছানা খাইবে, অথবা ছানা জাতীয় দ্রব্য খাওয়া সঙ্গত। (বাদামে অধিক পরিমাণে ছানা জাতীয় পদার্থ আছে)।

মিষ্টদ্রব্য :—দেশী চিনি ও মিশ্রি এবং টাট্‌কা মধু, সর্ব্বোত্তম ; পরিষ্কার ইক্ষু-গুড় মধ্যম। মোহন-ভোগ, ছানার প্রস্তুত টাট্‌কা মিঠাই, গৃহে নির্ম্মিত গুড়ের পিষ্টক ভিন্ন, অন্য মিঠাই অব্যবহার্য্য। বিশুদ্ধ ঘৃতপক্ক মিষ্টদ্রব্যও সামান্য খাইবে, বেশী খাইবে না। তৈলপক্ক মিঠাই খাইবে না। শীত ঋতুতে মিষ্টদ্রব্য খাইবে ; অন্য ঋতুতে বেশী খাইবে না।

সরবৎ :—চিনি, মিশ্রির সরবৎ পাতিলেবুর রস ও সামান্য লবণ মিশ্রিত করিয়া, শ্রমান্তে পান করা উত্তম, ইহা পরিশ্রম জনিত ক্ষয় নিবারক ; প্রস্থতিব প্রসবকালে আশু-প্রসবের প্রধান সহায়।

প্রত্যেক বলশালী মনুষ্যের দেহ রক্ষার জন্য, দৈনন্দিন যে পরিমাণ তাপরক্ষক ও মেদজনক উপাদান সংগ্রহ করার প্রয়োজন, তাহার পরিমাণ অন্তত সাড়ে সাত তোলা (3 oz. of Protein), সুতরাং একজন পূর্ণবয়স্ক মনুষ্যের পক্ষে নিম্নলিখিত খাদ্য, সমগ্র দিবসের জন্য যথেষ্ট ; চাউল—তিন ছটাক, আটা—তিন হইতে পাঁচ ছটাক, আলু—তিন ছটাক, শাক সব্জী—চারি ছটাক, ডাইল—দেড় ছটাক, দুগ্ধ—চারি হইতে আট ছটাক, ঘৃত—এক তোলা হইতে অর্দ্ধ ছটাক, তৈল—দুই তোলা, চিনি ও মিষ্টদ্রব্য—অর্দ্ধ ছটাক, লবণ—সমগ্র তরকারী ডাইল সহ একুণে দুই তোলা, ফল ইত্যাদি কাঁচা খাইবার দ্রব্য—আড়াই ছটাক, জল সহ অন্যান্য পানীয়—দেড় সের হইতে দুই সের পর্য্যন্ত। ইহাই বয়স ও শক্তির তারতম্য অনুসারে বিবেচনা করিয়া, দিবসে দুই বা তিনবারে ব্যবহার করিলে মনুষ্য দীর্ঘায়ু, বলবান ও স্বাস্থ্যসম্পন্ন হইতে পারে। এই সকল নিয়ম রক্ষার পরও কোন কারণে দৈবাৎ পীড়া হইলে চিকিৎসকের আশ্রয় লইবে।

জননেন্দ্রিয়ের পীড়া :—বাল্যকাল হইতে নেংটী পরাইলে এবং সৎসঙ্গে, সৎশিক্ষা প্রদান করিলে, ব্রহ্মচর্য্য পালন করিলে ও পরিষ্কার থাকিলে জননেন্দ্রিয়ের পীড়া হয় না। ব্রহ্মচর্য্যই জননেন্দ্রিয় পীড়ার সর্ব্বোত্তম প্রতিষেধক জানিবে।

বীর্য্য রক্ষা করা ও সুস্থদেহে অবস্থান করার প্রধান সহায় নিয়মিত ব্যায়াম করা, ব্যায়াম সম্বন্ধে বিশেষ কথা এই যে :—শরীরতত্ত্ববিদ্ সংযমী শিক্ষকগণের নিকট উপস্থিত হইয়া, পেশি-সঞ্চালন ইত্যাদি ব্যায়ামের ক্রম শিক্ষা করা সঙ্গত। হস্তপদাদি সঞ্চালনের জন্য প্রচলিত "ডন্ বৈঠক" সর্ব্বোত্তম। বালকগণের পক্ষে খেলা ও "ড্রিল" শিক্ষার প্রথানুসারে ব্যায়াম অভ্যাস করা সর্বোত্তম। বালিকা-গণকেও ঐ প্রণালীতে "ড্রিল" শিক্ষা দেওয়া সঙ্গত ; ক্রীড়ার মধ্যে হাডুডু খেলাই সর্ব্বোত্তম ; "ফুটবল" খেলা এই দেশের পক্ষে উত্তম খেলা নহে। অধিকক্ষণ সাঁতার দেওয়া ও দৌড়ান উত্তম ব্যায়াম নহে, ১০।১২ মিনিট সাঁতার দেওয়া, ১৫ মিনিট দৌড়ান সঙ্গত। ব্যায়াম বিষয়ে প্রত্যেকের শরীরে অবস্থানুসারে পৃথকভাবে উপদেশ নেওয়া উচিত। নিশ্বাস প্রশ্বাসের ক্রিয়া দ্বারা, শরীর-অভ্যন্তরের পেশী সমুহের সঞ্চালন করাও অত্যাবশ্যক ব্যায়াম, আচার্য্যগণ প্রত্যেক সত্যাশ্রয়ীকে সাধন-প্রণালীর সহিত, শরীরের অবস্থানুসারে তাহা শিক্ষা দিয়া থাকেন। অতি দুর্ব্বল ব্যক্তি ও বৃদ্ধের পক্ষে ভ্রমণ করাই উত্তম ব্যায়াম। মহিলাবৃন্দের পক্ষেও ব্যায়াম অত্যাবশ্যক জানিবে। মনঃসংযমের বিষয়ে পূর্ব্বোপদিষ্ট ধ্যান-যোগ ও শব্দ-যোগই সর্ব্বোত্তম উপায়, অন্য কৌশলের প্রয়োজন নাই।

উপাসনার নির্দ্দিষ্ট কাল ছাড়াও প্রত্যেক কার্য্য ও গতিবিধির মধ্য দিয়া মানসিক শক্তিবৃদ্ধির কৌশল আছে, যথা:—চক্ষুর্দ্বয়ের লক্ষ্য ভ্রূমধ্যে স্থাপন করিতে গেলেই যেমন একটা অনুভূতি হয়, তদ্দ্বারা আমরা বুঝিতে পারি যে, উক্ত স্থানে একটা বল প্রয়োগ করা হইতেছে।

আমরা ইচ্ছা করিলে ঐ অনুভূতির সহায়তায়, যতক্ষণ ইচ্ছা ঐ স্থানে বলপ্রয়োগ করিয়া রাখিতেও পারি। দিবারাত্রির মধ্যে যত অধিকক্ষণ, তুমি ঐরূপ মনের কেন্দ্রে বলপ্রয়োগ করিয়া রাখিতে পারিবে, ততই তোমার মানসিক শক্তি প্রবল হইতে থাকিবে ; এবং ইহাকেই নিরবচ্ছিন্ন ধ্যান বলে। তারপরে ক্রমশঃ দর্শন, শ্রবণ, গমন, গ্রহণ, লিখন, পঠন, প্রভৃতি প্রত্যেক কার্য্য সম্বন্ধেই—"তুমি ইন্দ্রিয়-সমূহ দ্বারা কার্য্য করিতেছ", এরূপ লক্ষ্য না করিয়া উক্ত "ভ্রূদ্বয়ের মধ্য-দ্বারাই দর্শন, শ্রবণ ইত্যাদি কর্ম্ম করিতেছ", এইরূপ অনুভব করিতে চেষ্টা করিবে। এইরূপ অভ্যাস দ্বারা তোমার কর্ম্মশক্তি অক্লান্ত, ভ্রান্তিশূন্য, ইচ্ছাশক্তির প্রাবল্য এবং জ্ঞান-শক্তি পরিমার্জ্জিত হইবে ; এবং জাগ্রতকালেও ইন্দ্রিয় হইতে ক্রমশঃ মনের পৃথক অবস্থান অভ্যস্ত হইয়া যাইবে। এরূপ অভ্যাসীর অহরহই উপাসনা হইতে থাকে। তাহার দেহও রোগহীন হইয়া যায়, প্রত্যেক কর্ম্মই সে আনন্দ ও উৎসাহের সহিত করিতে সক্ষম হয়। বিশ্ব তখন তাহার কাছে মাধুর্য্যময় বোধ হইতে থাকে, কর্ত্তব্যে বিরক্তি আসিবার অবকাশ থাকে না। এই কৌশল বেশী দিন অভ্যাস করিলে অপরের মনোগত ভাবও অবগত হওয়া যায়। সত্যাশ্রয়ী প্রত্যেক কর্ম্মের মধ্য দিয়াই, এইরূপে মনঃসংযোগ অভ্যাস করিবে এবং যথানিয়মিত কালে উপাসনা করিবে।

পরবর্ত্তী বিশেষ-উপদেশ সমূহ "তত্ত্ব-প্রকাশ গ্রন্থে" দ্রষ্টব্য। উপসংহারে বক্তব্য এই যে—সাধন-প্রণালী অভ্যাস না করিয়া কেহ ইহার সত্যাসত্য নির্ণয় করিতে যাইও না। যাহা প্রত্যক্ষ কর—অনুভব কর, তাহা লইয়াই আলোচনা করিও, মিথ্যা কল্পনা লইয়া মাথা ঘামাইও না। সত্য-সাধন-ক্ষেত্রে অনুমান বা কল্পনার স্থান নাই, বিরুদ্ধ-মত প্রকাশ করিবারও অবকাশ নাই, যেহেতু যাহা সত্য তাহাই যে সার—তাহাই যে গ্রাহ্য, এ কথায় কে আপত্তি করিতে পারে ? অতএব দৃঢ়তার সহিত

অগ্রসর হইবে। এই পথে সর্ব্ববিধ সুখ প্রাপ্ত হওয়া যায়। পূর্ব্ব-সংস্কার-জাত সংকীর্ণতা ইহার অন্তরায়, প্রথমতঃ বলপূর্ব্বক তাহা ঝাড়িয়া ফেলিবে। একবার সাধন অভ্যাস আরম্ভ করিলে, আর ভাবনা নাই, তোমার অন্তরেই নিত্য নব নব বলের সঞ্চার হইতে থাকিবে। অমিত-ব্যয়ী, বিলাসী, অলস ও সন্দিগ্ধ হইয়া সুখের পথে কাঁটা দিও না—সময়ের সদ্ব্যবহার কর। উদ্যমী মনুষ্যের কাছে সবই সম্ভব হয়।

বিশ্বপ্রেম, জিতেন্দ্রিয়তা, সদাসন্তুষ্টী, এগুলি আকাশ কুসুমবৎ অসম্ভব কথা ভাবিও না ; মনুষ্যই এ সকল গুণ আয়ত্ত করিতে পারে। যাঁহারা করিয়াছেন তাঁহাদের আদর্শই তোমরা পূজা করিয়া থাক, তাঁহারাই দেবতা বলিয়া কথিত হইয়াছেন—পূজিত হইতেছেন। প্রত্যেক মনুষ্যই এই গৌরবের অধিকারী। সামাজিক কল্পিত বাধার হুমকিতে ভয় পাইয়া আত্মোন্নতি-সাধনে নিবৃত্ত থাকা পুরুষের কার্য্য নহে — উহা জঘন্য ভীরুতা। পুরাতন-প্রথা যাহাই থাকুক, যত লোকেই তাহা সমর্থন করুন না কেন, তুমি তোমার আত্ম-কল্যাণ ভাবিয়া লইবে--তাহার অনুকূল প্রথার অনুসরণ করিবে এবং প্রতিকূল প্রথা ত্যাগ করিবে ; ইহার জন্য কাহারও অনুমতির অপেক্ষা করিবার প্রয়োজন নাই। শুধু হুজুগে মাতিয়া নাম ফলাইবার জন্য, কর্ম্মে প্রবৃত্ত হইও না ; বিচারপূর্ব্বক আচার্য্যের উপদেশ অনুসারে কর্ম্ম করিবে—যে পর্য্যন্ত না তোমার নিত্যানিত্য বিবেক পরিস্ফূট হয়। সৎপথে অগ্রসর হওয়ার বেলায় অজ্ঞ-সাধারণের সন্তুষ্টী অসন্তুষ্টীর হিসাব রাখিলে চলিবে না। শুধু সত্যের মর্য্যাদা—সত্যের নিয়ম মানিয়া চলিতে হইবে।

সাধারণের প্রতি বক্তব্য এই যে—প্রত্যেকেই সত্য-সেবী হইলে সুখী হইবে ; নতুবা যতই কৈফিয়ৎ দাওনা কেন—সুখের বিনিময়ে দুঃখের মাত্রাই বাড়িতে থাকিবে। বিশ্বের কল্যাণেই তোমার কল্যাণ—তোমার মঙ্গলেই বিশ্বের মঙ্গল হইবে। তোমার অশুভ অনুষ্ঠানে বিশ্বের ক্ষতি

—তোমারও ক্ষতি, সুতরাং আত্ম-কল্যাণ ও বিশ্ব-কল্যাণ একই কথা। পরম পিতার প্রত্যক্ষ ইন্দ্রিয়-গ্রাহ্য বিরাট-স্বরূপ—এই বিশ্ব-প্রপঞ্চ। হউক প্রপঞ্চ! তবু প্রপঞ্চময় দেহধারী মনুষ্য, দেহ নাশের পূর্ব্ব পর্য্যন্ত বিশ্বকল্যাণ ব্রতে ব্রতী হইবে। ক্ষুদ্র গণ্ডির মধ্যে বিরাট-পুরুষ তুমি, তোমার অসীম শক্তিকে পিষিয়া রাখিও না—সংকীর্ণ মনা হইও না। বিশ্ব-কল্যাণ যাহাদের ব্রত, তাহারাই হইবে বিশ্ব-প্রেমিক ; ছোট বড় উঁচু নীচু ভাবিতে গেলে তাহাদের চলিবে না। চাই বুকভরা ভালবাসা—আর প্রাণভরা সাহস। সকলের চেয়ে আগে, ভালবাসিতে হইবে নিজেকে নিজে। তাহার অর্থ স্বার্থপরতা নহে—আত্মসুখ পরায়ণতা নহে—তাহাকেই বলে যথার্থ আত্ম-ত্যাগ। তেমন ভালবাসিতে পারে কেবল মাত্র বীর্য্যশালী মনুষ্য। দুর্ব্বল ভীরুর প্রাণে প্রেম থাকে না—সে নিজকে লইয়া নিজেই ব্যস্ত। বীর্য্যবান হওয়া স্বাস্থ্য-রক্ষার ও পবিত্রতার ফল। যে আপনাকে ভালবাসে সে কদাচ কুৎসিত কার্য্য দ্বারা বলক্ষয় করিতে পারে না, সে কদাচ বিলাসী বা লোভী হয় না। স্বাস্থ্য রক্ষার নিদানে বিলাসিতা, লোভ বা অমিতব্যয়ীতার নাম-গন্ধও নাই। শুধু মুখের কথার দাপটে আর বড়-মানুষী চালে আত্মোন্নতি বা রাষ্ট্রীয় উন্নতি হয় কি? ভিতরে বাহিরে মনে মুখে এক হওয়া চাই—চাই প্রাণ ঢালা কর্ম্মোন্মাদনা! যাহারা এই সত্য-ভাব লইয়া অগ্রসর হইয়াছ, তাহারা নির্ভয়ে অগ্রসর হও—শুধু সত্যকেই সম্বল করিয়া। আর পার যদি—অগ্রসর হও, তাহারাও, যাহারা পশ্চাতে পড়িয়া আছ! না পারতো চুপ করিয়া থাক, সেও ভাল তবু অগ্রগামীদের পিছনে ডাকিও না। সদনুষ্ঠানের প্রশস্ত পথে জীর্ণ-কুসংস্কারের কণ্টক-প্রাচীর তুলিতে আসিও না। সব হারাইয়াছ তোমরা,—রাখিয়াছ কেবল মৃত-জাতির স্ফীত অভিমানটুকু, ও পচা কঙ্কালটা উচ্চ করিয়া আর সত্য সেবী অগ্র-দূতদের জুজুর ভয় দেখাইও না। পথ ছাড়িয়া দূরে

সরিয়া দাঁড়াও! শুধু চাহিয়া দেখ মাথা তুলিয়া—সত্যের উন্নত বিজয়-নিশান, আর কাণ পাতিয়া শোন বিজয়-শঙ্খের বিশ্ব-জোড়া মঙ্গলধ্বনি! তরুণদের উৎসাহ-ভরা উদার পবিত্র বক্ষে সংকীর্ণতার আঁচড় কাটিতে আসিও না।

কি আর বল্‌বো তোমাদের? বুঝতেও চাইবে না—ভাব্‌বারও অবকাশ নেই, বুঝি বুঝবার শক্তিটুকুও হারিয়েছ। শুধু সঞ্চিত কুসংস্কারের বোঝা নিয়েই পড়ে রইলে? পূর্ব্ব পুরুষের গচ্ছিত রত্ন পরে লুটে নিয়ে মানুষ হয়ে যাচ্ছে—আর শূন্য ঘড়াটা আঁকড়ে পড়ে আছ তোমরা, ধনীর অভিমান নিয়ে! ভাবছো "আমরা জ্ঞানীর বংশ" বড় দুঃখ! যে একবার চেয়েও দেখলে না—আজকার পবিত্র প্রভাতকে, কোন্ পবিত্র দেশের মহাসত্যালোক দিতে উদিত হয়েছে সে। আজ বিশ্ব-রাজ্যে কি নবীন মুক্ত আনন্দের ঢেউ বয়ে যাচ্ছে! নিজের ছায়ায় নিজকে অন্ধকার করে রেখে বলছো—"ঘোর কলি-কাল"! সত্যের অভয়-আহ্বান কাণে পৌঁছায়নি তোমাদের—অথবা শুনেও গ্রাহ্য কর্চ্ছ না, ভাবছ তাঁরে—"অপরিচিত এ আবার কে? এ আবার কি? বড়ই বেসুরা যে?" মিথ্যার সুর কি সত্যের সুরে মেলে? মরণ-লোভী কি বন্ধুকে চেনে? তাই বুঝতে পার্চ্ছ না সত্য—চিন্‌তে পাচ্ছ না কল্যাণ। না পার থাক! তোমরা বেশ আছ—বেশ থাক। যে ফুল ফুটেছে, তা দিয়েই গাঁথা হবে সত্য-দেবতার পূজার মাল্য, যে দীপ জ্বলেছে তাতেই হবে তাঁর মঙ্গল-আরতি। অনর্থক বিষাক্ত হুল ফুটাবার জন্য, ছিন্নপক্ষ-বোল্‌তার মত হিংসার গুঞ্জন ক'রো না তোমরা, আরতির জ্বলন্ত-প্রদীপ ভাঙ্গা-কুলোর বাতাসে নিভাতে এসো না—সত্যের পূজায় বাধা দিও না, মানুষ তো তোমরা! কর্ম্মীকে কর্ম্ম কর্ত্তে দাও, উদারকে প্রশস্ত পথ ছেড়ে দাও—ত্যাগশীলকে ত্যাগ শিখ্‌তে দাও—বিদ্যার্থীকে বিদ্বান হতে দাও—দানশীলকে দান কর্ত্তে দাও—মুমুক্ষুকে মুক্তির পথ চিনাও—সত্য-

পিপাসুকে সত্য-সমাচার দাও—সহস্র মিথ্যার নাগ-পাশে তাদের বাঁধতে যেও না।

পার্ব্বেনা—তা, কেউ পারেনি কোন কালে সত্যকে পরাস্ত কর্ত্তে; বৃথা চেষ্টা ত্যাগ কর মানে মানে। "সত্যমেব জয়তে নানৃতং"।

বিশ্বের কল্যাণ হউক—বিশ্বত্মার তৃপ্তি হউক!

মানবের শুভেচ্ছা সার্থক হউক।

ওঁম্ শান্তিঃ ওঁম্ শান্তিঃ ওঁম্ শান্তিঃ!!

তস্য বা এতস্য ব্রহ্মণো নাম সত্যম
ওঁম্ সত্যেন পন্থা বিততো দেবযানঃ
তৎ সত্যম্ স আত্মা তৎ ত্বমসি
অয়মাত্মা সত্যেন লভ্যঃ সত্যমেব কেবলম্

সত্য-সাধনার সংক্ষিপ্ত সারমর্ম্ম

সত্যবাণী

সত্যে রুচি, সেবা, আর বিনীত জিজ্ঞাসা,
ঐকান্তিক আনুগত্য, শুদ্ধ ভালবাসা,
সম্বল করিয়া যাবে অকপট প্রাণে,
তত্ত্ব-বক্তা, ব্রহ্মনিষ্ঠ গুরু সন্নিধানে।

জীব মাত্র চাহে সুখ, না চাহে ঈশ্বর ;
—শুনিয়াছে সুখদাতা ঈশ দয়াবান,
স্বার্থ হেতু কাম্যকর্ম্মে তা'ইতো তৎপর !
ধনজন আশে তাঁরে করে ভেট দান ॥

মুক্তিই পরম সুখ, নহে ধন জন ;
বাসনা বিহীন কর্ম্ম, মুক্তির সোপান।
স্বার্থ-তরে নাহি কর দেবতা পূজন !
শ্রেষ্ঠ পূজা বিশ্ব-হিতে, কর আত্মদান ॥

শান্তির প্রতিষ্ঠা কর, না ক'রো কলহ।
ক্রোধ, হিংসা, দম্ভ, কাম ত্যজ রিপুচার ;
না ভাবিও মিথ্যা কভু—মিথ্যা নহি কহ,
প্রতি কার্য্যে সত্যাসত্য করিবে বিচার ॥

সত্যই আশ্রয়, বল, সত্য জীব-ধর্ম্ম,
সত্য আচরণে মিলে আনন্দ পরম।
সত্য-লক্ষ্য করি সদা কর সত্য কর্ম্ম,
সত্য-আয়তন জীবের প্রতিষ্ঠা চরম ॥

ভেব'না পরমব্রহ্ম দ্বৈত কি অদ্বৈত,
সগুণ, নির্গুণ কিম্বা নিরাকারাকার ;
পরমাত্মা অলক্ষণ—সে পরম সত্য,
অনাহত শব্দ ময়, মূর্ত্তি নাহি তাঁর ॥

প্রত্যক্ষ প্রমাণে হের, শব্দের প্রভাব,
শব্দ-রূপ আদেশেতে সব গতিশীল ;
গতি হীন হয়, হ'লে শব্দের অভাব।
সুর-শব্দ-অনুরাগী এ বিশ্ব নিখিল ॥

শব্দের আধার ব্যোম—প্রবাহে রচনা ;
আকাশ হইতে হ'লো বায়ুর উৎপত্তি,
বায়ু হ'তে তেজ হ'লো, তেজে জল-কণা,
জল হ'তে অবশেষে জনমিল ক্ষিতি ॥

ক্ষিতি হ'তে অন্ন হয়, অন্নে জীব-দেহ ;
এই ক্রমে বস্তু মাত্র শব্দের বিবর্ত্ত
শব্দ—সত্য, চিদানন্দ, ভাব, ভক্তি, স্নেহ ;
প্রাণ, জ্ঞান, ব্রহ্ম শব্দ, শব্দেরি কর্ত্তৃত্ব।

শব্দ অস্তি-ভাতি-প্রীতি, নাম-রূপ-সার,
শব্দের প্রবাহে সৃষ্ট বিশ্ব চরাচর,
শব্দে স্থিতি, শব্দে লয়, শব্দ মূলাধার ;
সেই শব্দ ধারা হয় "ওঁম্" কার অক্ষর ॥

ব্রহ্মের বাচক "ওঁম্" কহে শাস্ত্রকার,
তাঁহার জপন আর তদর্থ ভাবন
মুক্তির সোপান ; কেহ কহিছেন আর
"উপাসনা—প্রণবের সুরে উচ্চারণ ॥"

শব্দের প্রবাহে হয় ধ্বনির উদয়,
কোন শাস্ত্র কহে তাঁরে "স্ফোট" বা বিকাশ,
প্রবাহকে কহে "নাদ", শব্দে "বিন্দু" কয়,
অ, উ, ম, নাদ, চারি মাত্রায় প্রকাশ ॥

"ও" বর্ণতে চন্দ্রবিন্দু যুক্ত মূর্ত্তি তাঁর,
লিখন, কথন তরে মনুষ্য রচনা।
বিশ্ব চরাচরে ব্যাপ্ত প্রবাহ তাঁহার,
নহে বর্ণ—সে যে সত্য, শব্দের ব্যঞ্জনা ॥

কহিবার নহে "ওম্", নহে লিখনের,
অর্চ্চনের মূর্ত্তি নহে, স্তুতি নাহি তাঁর ;
অন্তরের কর্ণে "ওঁম্" শুধু শ্রবণের,
বহিঃকর্ণ-গ্রাহ্য নহে শব্দ সারাৎসার ॥

শ্রবণ করান যিনি শব্দ অনাহত,
তাঁহাকেই সর্ব্বশাস্ত্রী গুরু বলি মানে ;
তাঁহারি অর্চ্চনা শুধু শাস্ত্র-অভিমত ;
গুরু নাহি হয়, শুধু মন্ত্র কহি কাণে ॥

পবিত্রতা, সত্যাচার সেবা, উপাসনা,
এই গুণে জন্মে ব্রহ্ম-বিদ্যা-অধিকার ।
জাতি-কুল-বর্ণ-লিঙ্গে নাহি কোন মানা,
"ওঁম্" ব্যাপ্ত বিশ্বময়—ব্রহ্ম সবাকার ॥

শব্দের প্রবাহ—মন, ইন্দ্রিয়-সমূহ,
বহির্ম্মুখে গতিশীল, সদা আন্দোলিত ;
অন্তর্মুখী করি তারে, শব্দ-কেন্দ্রসহ
গুরুদত্ত সুকৌশলে করিবে মিলিত ॥

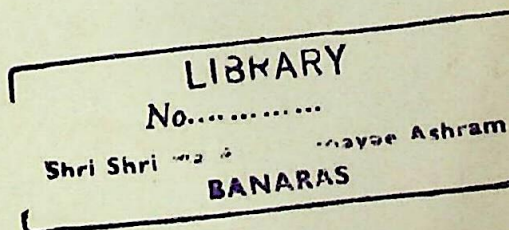
ইহাই উদ্গীথ তত্ত্ব, ইহা উপাসনা !
অন্য পন্থা বহিরঙ্গ মনুষ্য কল্পনা !!

সংক্ষেপে কথিত এই সত্য-সমাধান,
তত্ত্ব-আলোচনে পাবে পূর্ণ সত্য-জ্ঞান।
সত্য-জ্ঞান-প্রেমানন্দ ব্রহ্মের ব্যাখ্যান,
গুরুবাক্য অনুসারে করহে সন্ধান॥

যোগ্য মনুষ্য ন্যায্য অধিকার পাবেই। যোগ্যতাই অধিকারের দ্যোতক। চাই সর্ব্বতোভাবে সৎশিক্ষা, আত্মা, মন ও কলেবরের যথার্থ অনুশীলন। সংসার ও সন্ন্যাস পৃথক জিনিষ নয়—নিঃস্বার্থ কর্ম্মীই যথার্থ সন্ন্যাসী।

উপাসনাদি ধর্ম্ম-কর্ম্ম সংসার-কর্ম্মের বাইরে নয়। ভক্তি-মুক্তিও টেনে আনার জিনিষ নয়। আত্মোন্নতি সাধক কর্ম্মের পরিণতিতে ভক্তি-মুক্তি-রূপ ফল আপনি পায়।

ওঁমিতি

হিমাদ্রি—

১লা চৈত্র শুক্রবার, ১৩৬৩ সাল

(১) সাধন পন্থা। (২) গীতি-অর্ঘ (৩) সত্যবাণী—সত্যর্ষি শ্রীশ্রীমৎ যোগজীবনানন্দ স্বামী। প্রকাশক—সত্যার্থী পতিতপাবন, শ্রীগুরু-গেহ, ১১।৬ এন, এন, ঘোষ এরিয়া, কলিকাতা-৪০। (সত্যায়তন প্রচারক সঙ্ঘের পক্ষে)। সত্যায়তন মহামন্দির, পোঃ সত্যায়তন, জেলা—বাঁকুড়া।

মূল্য-যথাক্রমে তিন টাকা, ২ টাকা ও ১·৫০।

[১] সনাতন হিন্দু ধর্ম্মের সাধন প্রণালী অত্যন্ত কঠোর, সর্ব্বত্যাগী সন্ন্যাসীদের পক্ষেই তাহা অবলম্বন ও পালন সম্ভব, এ তথ্য যেমন সত্য, তেমনি ভারতের সত্যদ্রষ্টা ঋষিগণ যে গৃহীদের ধর্ম্মপথে থাকিবার সম্পর্কেও সুনিয়ন্ত্রিত সাধন পন্থার নির্দ্দেশ দিয়া গিয়াছেন—একথাও সমান সত্য। সত্যাশ্রয়ী গৃহীদের ধর্ম্মপথে থাকিবার সুস্পষ্ট নির্দ্দেশ রহিয়াছে ভারতের বেদ উপনিষদে। কিন্তু এই নিয়মাদি জনসাধারণের মধ্যে প্রচারিত না হওয়ায় অনেকাংশে ইহা অজ্ঞাত রহিয়া গিয়াছে। শ্রীমৎ স্বামী যোগ-জীবনানন্দ আলোচ্য গ্রন্থে গৃহস্থাশ্রমের অধিবাসীদের সাধন-পন্থা লইয়া আলোচনা করিয়া একটি জনহিতকর কার্য্য সম্পাদন করিয়াছেন। গ্রন্থকার ভক্ত ও অধ্যাত্মসাধক। দুরূহ সাধন পথের জটিল তত্ত্বগুলি তিনি জনসাধারণের গ্রহণীয় করিয়া পরিবেশন করিতে সক্ষম হইয়াছেন।

[২] স্বামীজীর লিখিত ১৫১টি ভক্তিমূলক গান এই গ্রন্থে সন্নিবেশিত হইয়াছে। বিভিন্ন স্থানে ও বিভিন্ন অনুষ্ঠান উপলক্ষে তিনি যে সব গান রচনা করেন ভক্তদের ঐকান্তিক প্রযত্নে সেগুলি এই পুস্তকে একত্রিত করা হইয়াছে।

[৩] শ্রীযোগজীবনানন্দ স্বামীর মূল্যবান উপদেশাবলী গ্রথিত করিয়া সত্যবাণী প্রকাশিত। ধর্ম্মপথের বহু জ্ঞাতব্য তথ্য এই উপদেশাবলীর মধ্যে দিয়া আলোচিত হইয়াছে। সত্যাশ্রয়ী ভক্ত মহলে গ্রন্থগুলি সমাদৃত হইবে।

আনন্দবাজার পত্রিকা—

২২শে এপ্রিল, ৫৭ সাল

সত্যবাণী—সত্যর্ষি শ্রীশ্রীমৎ যোগজীবনানন্দ স্বামী প্রণীত সত্যার্থী পতিতপাবন কর্তৃক শ্রীগুরুগেহ, ১১।৬ এন, এন, ঘোষ এরিয়া, কলিকাতা-৪০ হইতে প্রকাশিত। মূল্য ১.৫০।

আলোচ্য গ্রন্থে অধ্যাত্মসাধনার ভিত্তিতে-জীবনের বিকাশসাধনের উপর গুরুত্ব আরোপ করা হইয়াছে। ধর্মের স্বরূপ সার্বভৌম এবং উদার, প্রকৃত ধর্ম সংযমে প্রতিষ্ঠিত এবং পরোপকারে সার্থক হয় —গ্রন্থকারের ইহাই অভিমত। পুস্তকখানি পাঠে চিত্ত প্রকৃত ধর্মের অনাবিল প্রতিবেশ উপলব্ধি করে এবং জীবনের মূলে বলিষ্ঠ আদর্শের অনুপ্রেরণা পাওয়া যায়। বর্তমানে এইরূপ গ্রন্থের বহুল প্রচার বিশেষ-ভাবে বাঞ্ছনীয়।

যুগান্তর—

৭ই শ্রাবণ '৬২

গীতি-অর্ঘ্য—শ্রীমৎ স্বামী যোগজীবনানন্দ। শ্রীগুরুগেহ, ১১।৬ এন, এন, ঘোষ এরিয়া, কলিকাতা-৪০ হইতে প্রকাশিত। ২.০০

গ্রন্থকার সাধক, কিন্তু এই গ্রন্থে সংগৃহীত গানগুলি শুধু সাধন সঙ্গীত নয়। গ্রন্থকারের বিনয় প্রকাশ সত্ত্বেও যে কোন পাঠক স্বীকার করিবেন, এই সব রচনার মধ্যে কবি এবং সাহিত্যিকের হাত সুস্পষ্ট। গানগুলি যে শুধু সুপাঠ্য হইয়াছে তাহা নয়, অধিকাংশ গানই সুর-সংযোগের পক্ষেও উপযোগী হইয়াছে। রচয়িতা মুক্তভাবে এই সব গান ব্যবহারের অনুমতি দিয়াছেন। সুতরাং বিভিন্ন ক্ষেত্রে প্রয়োজন-মত এগুলি সুর-সংযোজিত করিয়া ব্যবহার করাও চলিবে।

এই গ্রন্থ ও অন্যান্য গ্রন্থগুলির অভিমত পরে পুস্তিকাকারে প্রকাশিত হইবে।